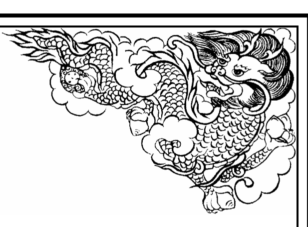
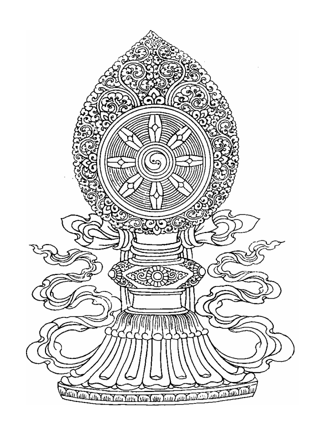
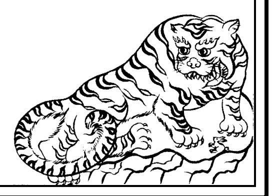
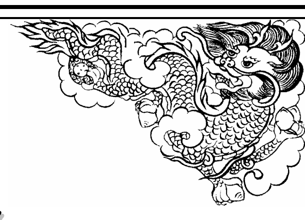



前行备忘录

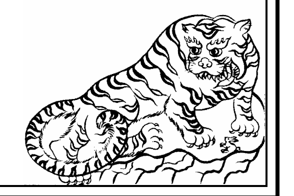
堪布阿琼仁波切 著
索达吉堪布 译



目 录

堪布阿琼仁波切密传

堪布阿琼仁波切 著
丹增嘉措活佛 译

自从佛法在雪域高原扎下根之后，一个又一个彪炳千古的高僧大德，便开始在这片观世音菩萨所化之大地上不断涌现。在代不乏人的大成就者行列中，堪布阿琼仁波切是前译宁玛派自宗一位杰出的典范与代表人物。

阿琼仁波切对无上密法中的内三续，特别是对位列九乘极顶的光明大圆满的甚深修法，不仅完全通达无碍，更以自身完美的修证境界在世人面前树立起大圆满行者的光辉形象。他那令人瞩目的成就以及由他亲传下来的耳传口诀，在整个藏地都极具影响力与声誉。如今，仍有许多大圆满的导师经常引用他所开示的殊胜口诀，来为弟子们直指心性本面；而无量有缘众生也因依照他的教言，直取了本初普贤王如来之果位。他的传承体系过去如是，现在及




未来仍将不间断地把具信、具缘者度往究竟解脱的自在彼岸。

面对这样的一位成就者，寻求内在真实修证的人们想必会极欲了解他的生平传记。不过正像雍敦巴大师说的那样:“弟子所作上师诸传记，虚夸反致事迹不真实。”一般说来，弟子们撰著的师传，普遍不如其师本人的自传来得真实可信。而现在呈现在读者眼前的，恰恰就是堪布本人的自传，全书内容完全真实无谬、诚实可信。

尤其难得一见的是，本传记中包含了不少常见经论及引导文中根本未曾论述过的口耳相传之窍诀，比如华智仁波切与其大弟子纽西龙多（妙喜龙得）以及众多藏密硕德的珍贵、独到之教言，其内涵涉及到：前行引导、生起次第、修持本尊的体会以及大圆满直断（立断）和顿超中的理解、觉受、证悟等方面。

这一部凝聚着如此众多无上窍诀的传记，原来一直属于常人难以窥其堂奥的秘籍。老辈人都说:“要想翻阅此传记，必得先行放生等众




多善事，否则就别想拜读此书。”但为了利益末法时期的芸芸众生，特别是那些真想趋入实修的正士们，我还是决定将之翻译成汉文以利广弘堪布之甘露妙法，也期盼更多的人们都能同沾法益。

需要说明的是：由于原自传篇幅较广，所以此次翻译时，就重点选择了原文中有关实修方面的内容摘要译出，且因此名之为“密传”。除了为使前后文语句连贯而稍加个别连接词以外，此译本再未对原文作任何改动。

最后还想表达一点个人的殷切希望，即愿一切从内心渴求闻思修行的人们，都能同趋无上密乘，并终凌佛法之巅！

藏历十五丁卯土兔年（公元1879年）十月初十的上午，我降生在绰达尼雅夏地区的纽西部落里，父名南嘉，母名班玛措。当我刚满八个月大的时候，未经爬行就已经会走路了。家乡的老人们见此情形都议论纷纷，他们认为这是不吉祥的征兆（短命）。

那年的某一个冬日，我紧紧依偎在母亲的



怀抱里。凌晨时分却突然从睡眠中惊醒过来，当时瞧见了一个满脸怒容、獠牙毕露的黑色女人，她近前来用一大片红黄色的头发将我包住。我非常害怕，连忙张嘴呼喊：“阿妈！”这时却听见母亲说：“喊啥呀？我不是在这儿吗？”我定睛一瞅，眼前（的景象）已变换成母亲的面容。打那以后，我就会开口说话了……

大约过了一年以后，有位慈祥的老妇来做我的养母，从此我便时常躺在她的怀抱里入睡。而每当入睡的那一刻，耳边总会感到像是响起了雷声般“轰隆隆”的巨大声响，眼前则突然现出如同太阳照射在雪山上的那种反光，晶亮耀眼。过了一会儿，白光变成浑然一体的红光，恰似一片红得似火的云霞，我心里感到一阵憋闷。忽然，蓝光滚裹着白光，红光又被强光吸卷到里面，瞬间我就从中闷绝了过去……片刻之后，我处于一种无有中边的明空境界中，接着，四下里到处都遍满艳丽缤纷的白、红、黄、蓝、绿五种色光，其中间部分像是簇簇灌木丛的光团，周围则有大大小小、晶莹剔透的颗颗明点，散射着无量的光焰。与此同时，许多状如兵器般的束束光芒又刺入我的眼帘，心中不




免感到万分恐惧……我一边喊着养母，一边叫嚷着：“怕、怕……”养母赶紧点起酥油灯照着我说：“不用怕！你看看，这不什么都没有嘛！”……

在我年仅3岁的那年春天，有一次，看到一头母犏牛的一只小牛犊在泥潭中挣扎、哀号，即将面临死亡。当时我心里就想：“它因前世所造恶业的果报，今世才会转生为如此恶劣的身相，经受了无量的痛苦，而且往后还要继续承受痛苦，该到哪里去寻找拯救它的怙主呢？……解除它痛苦的责任应该由我来承当！”想到这里，我就毫不犹豫地伸手把它从泥潭里拽出，并牵着它来到了一处洁净的地方，此刻它已是奄奄一息。虽然当时自己对于正统颇瓦法的观想还不懂，但仍将其神识观想成一粒豆子许的白色明点，并射向上方的虚空。同时嘴里不断念着：“供养上师三宝，啪的啪的……”如此反复地念了多次。结果牛犊断气时，头顶上如温泉般冒出缕缕热气，梵穴处的顶毛脱落了一大片，头顶正中破了一个拇指大小的洞。这个消息传出之后，有一位老喇嘛称赞说：“这不是普通人的行为，但暂时需保密！”

自此以后，凡见闻接触正遭受痛苦的众生，我都会情不自禁地生起大悲心。我觉得在整个轮回中，无论痛苦安乐、地位高低、贫穷富贵，都极不可靠，绝非永恒不变，因此一定要找出一条解脱的途径！那段时间，我时常处在厌世的心态中，若遇乞讨者，我都会公开或暗地里想尽办法对他们布施，甚至还和他们一同前往牧场四周挨家挨户地乞讨。父母亲属得知我和乞丐们呆在一起后，都认为这种行为是不祥之兆。然我自己在心里却常常想：“何时我才能真正拥有饶益下等众生的能力呀！”

如此清净的意乐是与生俱来的，这是否说明自己具备了少许大乘种性的器量？这就是我最主要的传记。

后来，我就一直坚持念诵六字真言，前后共计大约有一千万遍。

我出生的家庭在牧民中算是比较富裕的，拥有成群的家畜，由此每年都会宰杀不少绵羊。每当我看见那些无辜遭杀之牲畜的痛苦，就会掉头跑开，奔至山上，一整天都不回家，内心数数生起难忍的悲心。由于自己没有能力救度它们，因而怀有一种强烈的失望感，以致眼泪



止不住地如雨水般掉落……

8 岁时的一个夏日，我和父亲一起（干活），当时为了捆住负重的牦牛，我便去牵引它们。但由于未能抓牢拽拉牦牛鼻子的绳索（牛跑了或东西摔了下来），父亲大发雷霆，不停地责骂我。为此我十分伤心，心里产生了强烈的厌世心。我感觉到在轮回中，不论地位高低、身处何地均充满着苦痛，因此必须修持正法！而修持正法之前，首先就需要断除贪恋亲人的情执，否则就难以从轮回中解脱出来。以后，自己当远离家乡，风餐露宿地四处参学，依止善知识，刻苦修行……我下定了如此的决心。可是，母亲能否同意呢？一旦她应允，我立刻就启程。

随后，我详细地向母亲坦白了自己的想法，母亲听后吃惊地望着我说："你是不是着魔了？我的孩子，你这么小，别说克服生活中的种种困难了，就是遇到一只狗都无法应付！只能是被狗咬死或者饿死。还是先别着急，等你长大后，若仍有修法的愿望，在附近也有好的上师，那时我会帮你找到的。"母亲不厌其烦地用各种理由劝阻我，这样，我便不得不暂时滞留家中了。

有一天，一位施主迎请僧众到他家中做法



事祈福，（他请僧众们）念诵《心经》和《度母经》，我也在他家帮忙给僧人们倒茶递水。其中有一位老喇嘛叫桑吉俄赛，我在为他倒茶时未能倒好，（结果竟）使得他异常愤怒地训斥我道："眼睛看着倒！"我辩解说："怎样用眼睛去看呢？我们整天在念的《心经》里不是说'无眼耳鼻舌身意'吗？"他听后气急败坏地冲我嚷道："那你倒是给我讲一讲这如何没有的道理！"我幽默地回应道："好哇，不过请你首先给我讲讲如何有的道理。"他（顿时瞪大眼睛）说："哎哟，好大的口气呀，哼哼！"老喇嘛最终也没能讲出如何有的道理，我呢，也没讲出为什么没有的道理。

打那以后，我就时常默默地思考这个问题。一日，牧场迁移到一处叫齐郭的地方。当晚，在放牧回来的路上，途经木切拉卡山口时，我发现那里有许多茅屋，还有不少比丘。我走到其中的一位比丘跟前，问道："您是谁？"他回答说："我是月称。"在向他求得加持后，我接着问道："想请教您一个问题。不久前，我去了一户讽诵《心经》的施主家，当时和一位老喇嘛辩论起有无眼、耳、鼻、舌、身、意的问题。





结果他未能给我讲出眼、耳、鼻、舌、身、意存在的道理，我也无法讲出它们不存在的理由。您认为这个问题该怎么理解呢？”

听完我的问话，他告诉我说：“若能了知缘起二谛的道理，对有无眼、耳、鼻、舌、身、意的问题就会豁然开朗。”这时他对我念诵了一首佛经中的偈子：“眼耳鼻非量，色声意亦非，若此为正量，圣道复益谁？”我忙向他请教：“经中讲的是什么意思？”他微笑着说：“目前你的智慧尚未成熟，仅仅是个孩子，以后要经常琢磨这几句话，慢慢就会明白的。”我又请求说：“您给我传一个法吧！”这时他便将一本经函放在我头顶，并说道：“这是《入中论》的讲义。”随后他又念了许多似梵语般的经咒，还将一顶古旧的班智达黄帽及刚才放在我头顶上加持的经函送给了我。我本想把这两件物品带回家，转念一想，又担心家人会因过于迷信而阻止我在夜晚将陌生之物带回屋内。于是便将东西放在一处从那里就能够望见自家（黑色牛毛）帐篷的一块石头上，然后才回到家里。

家人问我：“为什么这么晚才回来？”我毫无隐瞒地把详细情况全部告诉了他们。但他们

对我所讲的一切仍然表示怀疑，并质问说：“你不要撒谎，木切拉卡山口根本就没有你所说的那些茅屋。如果有的话，那肯定是仙人居住的地方，（既如此，）你为何不留在那里呢？能在荒野中找到帽子和经函是多么令人欣喜啊！……”

次日早晨，我叔叔在得知了这个消息后显得比较重视，他对我说：“你快去把帽子和经函拿回来。”我于是立刻赶到昨晚放帽子和经函的地方，结果却发现那块石头上的帽子和经函已了无踪影……

以上是我回顾童年生活（所能想起的）若干经历，下面讲一讲我自己是如何依止善知识的：

我的（根本）上师龙多丹毕宁玛纽西龙多，在华智仁波切群星般的弟子中就如同明月一样卓尔不群。无论智慧、大悲心、加持力乃至证悟的体验，任何人都无法与他相比。在匝多巴地区的传说里有种说法：“假如没有纽西龙多，华智仁波切的法脉将不复存在！”他在二十八年的岁月里一直作为华智仁波切的侍者，于仁波

切面前广泛闻思显密经论，从而获得了深广殊胜的法要。尤其是大圆满秘密心滴窍诀的究竟法要：现量直指超越所知、自然安住的智慧——本净直断和直指三身道显的法门——光明顿超，华智仁波切以似瓶而泄的方式使他圆满获取。

得到教法后，他并未仅仅停留在徒托空言的层次上，而是通过教证和理证，依闻所生慧将文词彻底辨清；又依思所生慧对内义如理加以抉择；之后便依闻思所得之定解前往寂静山林中真修实证，从而断除了所有的疑惑，达到了能以自相续与续部金刚语校对（融会相应）的水平。文波·丹增诺若、滚确俄赛及美囊根索，还有那塔活佛等人，他们几位原本都曾于华智仁波切座前发愿要倾其一生在囊亲热沃切地方过苦修生涯，然而仁波切非但没有开许，还向他们人人都交代了一个任务：滚确俄赛被安排去佐钦寺当堪布；文波·丹增诺若被派遣到格芒寺；其他三位（包括龙多上师）则需回到各自家乡，分别建立一所修行的道场。从那以后，我的恩师就依照华智仁波切的要求来到了这里，常住炯巴沟。他用了整整十年的时光

讲述《入菩萨行论》，接着又花了三年时间讲解《三大休息》，前后总共享了十三年的时间讲经说法。他偶尔会以开玩笑的方式说：“十三年中，我因讲经说法而令分别念起伏不断，致使修行无有大的进展。假如我从一开始就专修大圆满法，可能现在已有一定的见修成就了吧！”

上师在几年内未曾接受过一丁点儿供养，在竹庆寺他一共住了九年，其间所收到的信财，前后七次全部尽数赠给了寺院。他完全遵循了噶当派大德的清净轨范，实与仲敦巴尊者无二无别。有一次他告诉我：“我曾在佐钦雪山中闭关三年，当时的生活条件极为艰苦。那时的佐钦拉丈也不像现在，（收入）十分拮据，修行所需的资具非常乏少，恩师阿哦（华智仁波切）也没赐予我什么。就这样度过了三年的岁月。当时，自己穿的是破旧的坎肩和三法衣，除此以外，再无其他衣物；而坐垫也就是一块石头。三年闭关结束以后，我去拜见阿哦仁波切，他关心地询问我：‘生活是否很艰难？’我回答说：‘生活是有点儿苦，但因这是对您的供养以及（祈请）门杰南克多杰上师长久住世的缘起，因此我的内心充满喜悦！’阿哦仁波切听后就

说：‘“修士若未毁誓言，鬼神前来奉物资。”这两句话是不是专为你这样的修行者而说的？’不过对鬼神如何供养的情况却未详加讲述。之后，他继续讲道：‘如今有许多人虽然听闻了一些佛法，然而（他们）却不注重真正地实修。倘若能切实修持，那么肯定会有所证量。上等修行者天天都在进步；中等修行者则月月进步；下等修行者也会年年进步。如果要修行就一定得掌握重点，修行若无进展，则跟没掌握要点脱不了干系。仲敦巴尊者曾经说过：“轮番地行持闻思修，乃修行之关要。”’

为此，阿哦仁波切每次在讲完若干修法课程后，都会命令弟子们去长时修持实践。有一段时间，我们住在过窝尔玛，母亲每逢打酥油时总会单独留出一小块，待到积攒了一大块后就托人捎给我。我便将其供养给上师阿哦仁波切以供他吃糌粑时食用，当他发现这整块酥油是由（很多）小块合成时，思考了片刻后就突然问我：‘你供养的酥油像大黄的茎秆[1]，这是怎么一回事？’我把实际情况禀告了上师，于是他就说：‘这是你母亲的心血，我怎么敢消受呢？’

[1] 意即每次一点点叠加上的。

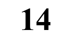


有一天，阿哦仁波切问我：‘你想念母亲吗？’我回答道：‘不怎么想。’上师这时就教诲我说：‘这是因你慈悲心没修好的缘故，（从现在起，）你去前面那片杨树林中专心修持七天知母、念恩等七种菩提心的修法。’

依照上师的教言，我用了七天时间专心修持知母、念恩等七种菩提心的修法。结果在心相续中，自然就生起了真实无伪的慈悲心和菩提心。回到上师座前，我汇报了七天修法的经历，上师听后高兴地说：‘是啊，倘若真正修行的话，应该会有收获，那是自然的事情。以前我经常告诫你不要接受信众的财物，但这一次你大可放心地接受供养，然后回家去探望你的母亲。’

阿哦仁波切的母亲去世时，我参加了超度仪式，从而得到了一匹马和十两银子的报酬。加上从扎其卡到德格银龙一路募化到的若干条砖茶和几头牦牛，耗尽精力仅得到这么一点财物，我全都孝敬了母亲。世间的财物，当你专门去寻求时，（可能）怎么找都找不到；而当你不要它们的时候，它们偏偏（自动）寻上门来……







有一次，我到一处名为叶烈的道场去观看新取伏藏——宝瓶修法的法会。当时看到许多喇嘛身上都有智慧神降临，(他们) 跳来跳去的。晚上回到住所后，上师招呼我过去并问道：‘讲一讲今日的见闻吧，他们在那边干什么？’我就把当天的所见所闻叙述了一遍，上师随即说道：‘嗯，你看到的是有心识的东西在跳，这并不奇怪，没有心识的东西有时也会跳。’我就此问题又询问上师：‘那是怎么一回事？’他告诉我说：‘我曾修持过十三尊坛城，在诵修“若派金刚橛”时，坛城上面就有一尊红铜金刚橛在跳来跳去。’

我感到好奇，就问上师：‘这意味着什么？’他说：‘不知道。’我继续问他：‘那么这尊金刚橛如今还在您这里吗？’他回答说：‘我早就把它供养给伏藏大师索甲（仁波切）了。他开取伏藏时挥舞金刚橛，戳击岩石就像扎入泥土里一般。听说他后来将这把金刚橛送给了贡觉地方康萨家的人。’”

以上所述，为上师龙多丹毕宁玛仁波切口述给我的有关他本人的一些回忆。



记得在我 5 岁时，父亲带我到上师（龙多仁波切）那里求加持。他见到我后很高兴，当即就赠给我一个涂漆的小木碗，碗里装满了黑白葡萄和糖果，又赐予了长寿丸和金刚结，还回赠了哈达。之后又给我摸顶加持，末了则亲自交代我父亲说：“这孩子长大后，要让他到我这里来求法。”临走时又对我说了些祝福的吉祥话语。

我有一个叔叔叫香切，上师当时在道场里私下对他说：“我今天见到的这个孩子非同寻常。”叔叔香切（回来后）就将上师仁波切的话转达给我父亲，他还说：“你要精心照料他长大，务必格外关注孩子的卫生状况。以前无论在什么时候，上师对任何身份的人都不做任何评价，但对这个小孩却显得非常特殊，因此值得我们注意。”

我 17 岁时就念诵了一遍《大般若经》，并因而对空性之义生起了极大的欢喜心。当读到经典里面“以幻对幻起执著”等文句时，感觉一切显现均无实有，皆如梦似幻。那年的前半个冬天，内心生起了远离一多边执的境界，从而更加使我坚固了无论何时何地“人我”与“法



我”都根本无存的定解，对儿时月称菩萨所说的“眼耳鼻非量，色声意亦非……”等缘起无自性的道理，也有了稳固的定解。每当自己安住于此种境界时，能执之心首先中断，面前仅剩淡淡的显现。不久后，那淡淡的显现也自然消失，在自性空明的境界中，有一种空荡荡的感觉。接下来，连空荡荡的感觉也消失殆尽，心与空二者融合一味，如水溶于水般无二无别。处于此种境界中，不再生起任何分别念。如果从中回到世俗粗大的心态时，则觉得一切显现都变得如梦幻般无有实体，除了偶尔会产生少许执著心之外，几乎已没有了分别执著的念头。

我以此推断，在那些得地圣者菩萨们的心相续中，不会存在持续不断的执著心，但也并非根本不生执著心，这是我个人（对此问题）的看法。这种空性的无分别心现量，与后来27岁时获得“觉性如量相”时显发出的能所实相觉性智慧和妙理智慧的现量有很大差别。通过自己的亲身体验，就能很清楚地了知这一点。因为（入定时）有不同的现量（空性的现量和智慧的现量），所以（在出定时），消除烦恼障的力量和择法觉支的智慧力量就有明显的差别。

这是针对当前有些人所持有的显密见道和证悟之智慧完全一致的说法，而特意做的简略开示。

9月初，上师准备在班玛日托地方传讲《普贤上师言教》。由于我家住在绰玛地区，距离上师的道场非常遥远，因而消息传来得比较晚。有一天突然接到上师的来信，（看完后）我立即赶赴上师传法的地方。等我赶到时，上师已讲完前一部分，正准备传讲《行菩提心》这一章节。我请求上师能允许自己参加闻法，他说：“我给你写了好几封信，但你似乎并未收到，不过我还是开许你可以听讲。”

第二天早上，我供养了上师三枚银元，还有一盘酥油和奶渣，然后就来到传法处等候闻法。在当天的传法快要接近尾声时，上师讲到了一句颂词：“发心非要生心乃关要。”他把这句话反复念诵了好几遍，接着说道：“阿兹（稀奇）！今天传讲到这里下课，缘起非常好。”他当时显得十分欢喜（，讲完这句话后，就结束了当天的授课）。

剩余的内容，上师在一个月内传讲完毕。

这期间，他每天上课时都要补讲一下前面我未曾听到的内容，《发菩提心》以下的章节内容，我都作了笔录。《普贤上师言教》传完以后，我去请教上师，下一步该如何修持。上师说：“你以前既然没有得到前行教法，那么我现在就开始给你传授，下一步你必须修一次五十万加行。本来按次第进行修法会比较好，但现在根据你的情况，这个冬天你就先念金刚萨埵百字明。至于如何诵修，我会一点一点地教给你。”

此后，上师开始教我念诵金刚萨埵。他先为我传讲四对治力的所缘相，在讲述依止对治力的修法时，他说道：依照生起次第的修法串习观想时，从显现的角度而言，（不仅大的部位，）甚至细微的地方，如眼瞳的黑白、汗毛的孔窍，（这些）都要观想得一清二楚；从空性的角度来说，实有的东西，乃至微尘许都不存在，应当完全将之观为水月一样。

我按照上师的教言去修了一段时间。每逢结行处的“金刚萨埵化光融入自身”时，总感觉观想化光有一定的难度，就此问题我请教了上师。他说：“噢，这跟过于执著有关。面、臂合和的金刚萨埵是分别心假立的，其实毫许实



有之处都不存在，你现在去观察在各个面、臂上是否存在金刚萨埵。”

我依上师的教言去观察，从而对显而无自性的道理进一步加深了定解。五十天之后，我已将百字明念诵了十多万遍。当时在夜梦中出现了清净业障的各种征相；而白天也觉得身体特别轻松；禅修时则（感觉）十分明清。修法仪轨中所提到的征相，自己基本上都体验到了。于是我又去请教上师，接下来该怎么修持。上师回答说：“你暂时可以休息了，什么也不用修，这就是《入菩萨行论》里讲到的四种助缘之一的放舍助缘。”

我听从上师的劝告，安心地休息了十天，然后再次来到上师面前。这次他教我供修曼扎罗[2]（曼达拉），并谆谆晓谕道：“这一修法的功效，能代替显宗资粮道和加行道需用一大阿僧祇劫才能积累起来的资粮。接下来才可以指示正行引导，它相当于见道之智慧，因此你得先修一次曼扎罗。曼扎罗的修法是资粮道菩萨积累资粮之首要法门，这些供修曼扎罗时所需的替代

[2] 曼扎罗分两种：供奉曼扎罗，是以手执持用来供养物品的曼扎罗；另外一种为修持曼扎罗，即陈列在供桌上面，作为供奉对象的曼扎罗。

品你都拿去吧。身所依处是一尊释迦佛像；语所依处是一本《般若摄颂》及一本《大幻化网颂词》；意所依处则是一尊噶当塔。”

上师将这三种具有加持力的物品借给了我，然后又接着说道：“噶当塔的象征意义，可以结合三士道次第予以说明。”接下来他便从噶当塔的莲聚开始，与戒、定、慧相结合，将其意义详细地讲解给我听。讲完以后，他稍许沉默了片刻，然后拿起一尊大全知的身像对我说：“这里装有大全知的些许脑肉与智悲光尊者的头发，是蒋扬亲哲旺波特意赠与我的，现在你拿去吧！大全知是前译宁玛派最为重要的传承上师之一，如果向他虔诚祈祷，说不定能亲睹其尊容。这是当前你积累资粮的首要法门，因而务必尽量配齐五种供品。你可称得上是富裕人家的子弟，当然还需准备大量的酥油灯供，我可以帮你提供（灯芯用的）棉花。”上师说完就将一些棉花、明朗白香、百把香、香料及牛净物[3]交给了我。

从那天起，我便将自己的房间打扫得干干

[3] 牛净物：是古印度的五种卫生物。夏季时将特殊的黄牛赶至寂静地，让其自由地食用花草。若干天后，牛所出未落地之前的粪和尿，还有牛奶及其做成的酥油、奶酪，这五物的总名即牛净物。



净净，把上师赐予的所依圣物全都供置在石板台上，再于前方的一块小木板上，每天不间断地摆放食子和酥油灯等日常五供。供曼扎罗的粮食也预备了四驮之多，我一一挑拣出混杂在其中的小石子及燕麦、鸟粪、碎食渣等杂物，然后再将其清洗干净。每天需用的粮食，事先都会以香料水蘸染一下，而供修过的粮食则不再重复使用。

当心滴部的供曼扎罗仪轨诵修到大约三万遍时，上师吩咐我过去。（我）过去后，他就问道：“你修完多少遍了？”我如实地告知上师。他听后便说道：“尚需继续修持七万遍以及增补的数目。蒋扬亲哲旺波作的《供曼扎罗偈》或‘遍地香涂……’这两种曼扎罗供养偈，念哪一种，你自己可随意选择。”我回禀上师：“蒋扬亲哲旺波作的供养偈也无可非议，但我现在想念诵的是法王（赤松德赞）作的供养文。”上师点头称许，并说道：“可以。阿底峡尊者说过：如今不论积累资粮或发愿，恒常念诵往昔佛陀金口所宣的如《普贤行愿品》那样的愿文是十分殊胜的。其次，获证十地圣者菩萨果位的一生补处者——弥勒菩萨所造的愿文，或者像获





得初地菩萨果位的龙树菩萨那样的圣者所作的《二十颂发愿文》等（也不错）。成就谛实语的圣者们著作的发愿文和其他凡夫俗子编撰的愿文实有天壤之别，凡夫人写的诵文无论文词及声律多么华丽优美，也无任何实义。而蒋扬亲哲旺波则为大法王的无误化身，因此他所造的（愿文）和法王（本人）作的无有任何差别。不过，你既然已做出了如此之选择，我也就尊重你的决定。‘遍地香涂……’供养偈，为法王当年向莲花生大士供养王位和臣民时所持的偈语。今后，你不论修学显宗或是密法，首先都应当观察，这一点很重要。不可盲目求法，像饿狗乍见牛肺般饥不择食（的所谓求法），定会埋下极大的祸根。”

过了不久，我又下行回到自己的住所。在几天的时间里，我始终不厌其烦地反复念诵《呼唤上师祈请文》，皈依、发心与金刚萨埵之修法均严格结合观想进行。修了数百遍后，又将《普贤行愿品》中的七支供颂词与礼拜相结合而修，一座当中修十遍，并于最后一座中拿起曼扎盘供修曼扎罗，因此这一座修法就要花费较长的时间。而且在每座之间，我也尽量诵修如此之

修法。

其间的一次梦境中，我依稀见到了一位女子，当时感觉她就像依卓玛护法神。她对我说：“我现在带你去见大全知。”言毕，就带我去了一个有点像赛兄（地区）赛地山那样的地方。山的东边有一个山洞，进去后发现整个山洞里面就像海螺的内壁。（我们）顺着右旋的空间往里一直走到山顶，眼前立刻呈现出一片黄绿色的草坪，有一间房子大小，而大全知正端坐在草坪中央面朝东方。我走到他座前，尊者的眼睛当时正直视着虚空，口中念着：“阿、阿。”他手执一颗像绵羊心脏一般的水晶，并将之放置在我的头顶，同时唱言道：

“阿，心性自然菩提心，阿——
阿，广大空性普贤界，阿——
阿，通彻觉性之法身，阿——
阿，五大妙光皆显现，阿——
阿，超越见修本觉性，阿——
阿，愿能安住于心中，阿——”

尊者念完以后，我内心深处顿时生起了无可比拟的敬信心，（自己马上）就处于无分别念的境况中，所有的念头当即全部中断……当自

己从这个状态中出来时，即从梦中醒来。此后，我在大全知的佛像上找到了几颗舍利。

修完曼扎罗后，我将上师借予的物品还给了他，他则问我：“你是否见到了大全知？”我当时已忘失了梦中的经历，心想自己并未现量见到，于是就禀告上师说：“我没有见到。”然后，我便将在龙钦巴身像上拾到的几颗舍利交给了他。

过了一段时间以后，上师又问道：“前次供修曼扎罗期间，到底有没有见到大全知？”我仍旧如前回答说：“没有见到。”“那你做没做过相关的梦？”上师继续追问。“这倒是有。”我回答道，紧接着就将梦境的详细经过告诉了他。他听完后喜悦地说：“这么说来，大全知岂不是已把三部大圆满的句义灌顶全部赐予你了吗？”“我不知道，上师。”我老实回答说。他听后就沉默了一会儿，然后也没再说什么。

后来听说上师私下里曾给一些弟子讲：阿乐（对阿琼的亲切称呼）见到了大全知。他对此称赞有加。

又过了少许时日，上师教导我说：“‘当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加

持，依止他法诚愚痴。’如其所说，在积累顺缘资粮方面，供修曼扎罗确实相当重要。虽然常规仪轨中仅划分了共同与不共两种方法，但阿哦仁波切将其划分为显现化身曼扎罗、实相报身曼扎罗、周遍法身曼扎罗这三种方式实具有甚深意义。”

他将有关问题详细地讲了一遍，接着又说：“此外，在自身上积累资粮的修法是革萨里（断法），此法简单易行且成效显著。大全知在《心性休息》中把它跟上师瑜伽结合在一起，但晋美郎巴尊者（智悲光尊者）是把这种修法与曼扎罗以及外、内积累资粮的方法合在一起。不管怎样，总之，断法的修持都是非常重要的。”

接下来，上师详细讲述了四大斋食的观修次第，并强调早晨要进行素斋，中午实行杂斋，晚上则为荤斋。而黑斋则暂时不用修持，因它只适合个别人。且修持时需要到鬼神盘踞的地方，而动量有时长时间都不出现。即便动量出现了，结量又有可能不到位。等结量到位了，断量又没有实现。遭遇到这种境况的人才应该修黑斋，不过这些细微的差别如今已很少有人能够掌握了。”上师言毕又将《断法空性笑声讲

义·六度青春》和阿哦仁波切对其所作的讲义结合起来予以传讲。

按照上师的教言，我将曼扎罗和舍身断法相结合而修持，结果于每晚的梦境中都见到了充满新旧尸体与各种飞禽猛兽的大尸陀林。我感觉自己的神识发射出去后化作忿怒母，将自身的肉体布施给尸陀林中的飞禽猛兽和尸陀林主。我将这些梦境情况告诉给上师，他便问我："你是否感到恐惧？"我回答说："没什么可害怕的。"这时上师开起了玩笑："你见到的尸陀林是俄匝拉德尸陀林，若见到这个尸陀林，忿怒金刚手也会吓得握不住手中的金刚杵，你又怎可能不害怕呢？""我的心已经飞射到了虚空当中，变成了万佛之母，我想再不会有比她更厉害的鬼神了吧。再说心本来就是空性的，也感觉不出有什么可怕的。"我直言道。"不要说大话了，难道你比金刚手菩萨还厉害？梦里出现的一切景象，都与修舍身断法有关，（只是）不知是好是坏。"上师边开玩笑边教导我说。

到了第二年春天，上师吩咐我："把你现在正修的上师瑜伽暂停一下，先依次第修一次四加行。若想做一名真正的修行人，就一定要修

好前行法门。倘若能在良好的前行基础上进而正行也步入正轨，就能实现寂天菩萨所说的'利自平息世间八法，利他无勤生起慈悲'的目标。真正了悟空性时，会对空性显现为缘起、缘起了知为空性这一义理获得深刻的定解。与此同时，也会对因果不虚的真理坚信不疑。龙树菩萨说：'诸法了知皆空性，仍然不离业和果，稀有又此极稀有，稀奇又此极稀奇。'仲敦巴尊者也曾说过：'证悟空性和生起悲心是同时的，生起悲心和断除恶业也是同时的。'"

我不解地问上师："那么当今有些所谓证悟空性的人，看上去其烦恼并未减少，这是为什么？"

这时上师略显不悦地说："他们证悟的只是口头上的空性而已，现在的这个末法时期，那些所谓证悟空性和觉性之人，自称见解高超，而他们造恶业的胆量同时也大得出奇。行为越来越粗暴，烦恼越来越重，这些人把全部精力都投入于口头的见解上，遇到生死中阴的关键时刻，其表现连一个善良的老太婆都不如。因此说，身为一名宁玛派弟子，首先应依靠宁玛派道次第如《大圆满心性休息》等法门，努力

清净自相续，在了悟大圆满的甚深见解后，再持之以恒地不懈修行。而修行时，见解应当广大无碍，行为却应小心谨慎、取舍细微。

嘎丹赤巴仁波切、夏则法王、香则法王、萨迦法王都不约而同地以晋美郎巴尊者为师，其原因主要即在于宁玛派的理论和实修次第紧密相连！现在，我俩就以足够的时间来修习四加行。

依照阿哦仁波切制定的常规修法，《心性休息》的前行部分，从'人生难得'开始到'行菩提心'的学处——六度之间，至少需要用146天的时间来修习。修完以后，上等修行者即能够成就四禅定；中等修行者可修成初禅；下等修行者也能达到欲心一境。在此基础上，进而为其直指大圆满觉性，如此才能实现标准的止观双运。寂天菩萨也说过：'有止诸胜观，能灭诸烦恼，知已先求止，止由离贪成。'如其所说，如果想要了证自性解脱胜观道，则无论显宗、密宗，首先都应把修好寂止作为基础，（其作用可使胜观）就像不被风吹动的酥油灯那样稳固而住，因此务必要先修一个标准的寂止，而其首要条件就是必须严谨守持以远离世间贪欲的

出离心所摄持的清净戒律。如果未能真正理解戒、定、慧的开遮之处，仅于口头上夸夸其谈，自诩所修为大圆满和大手印之引导，所谓的有相寂止和无相寂止已久修多年，此等狂妄之徒不用说真实的禅定，就连欲心一境都不可能修成，只能枉自虚度一生，真是可惜！"

我又问上师："有相寂止和无相寂止的修法，在大圆满与大手印当中没有宣讲过吗？"

上师回答说："大全知在大圆满窍诀中根本就没有讲过有相寂止的修法，大手印里虽然提到了有相寂止的修法，但现在已不大适用了。虽然过去有许多掌握窍诀的具相上师可以将小木块或小石块当作对境，通过断除五过、依靠八种对治行及九住心的修法，修成标准的寂止，然而当前有些人在不具任何窍诀的情况下，一味地对小木块或小石块等所缘境强行专注而修，这种人别说真正的寂止，连寂止的气味都闻不到。

宗喀巴大师说过：'有些人不懂得禅定的安住分应当建立在意识上，（他们）反而将安住分建立在眼识上，智者对此深感可笑。'大圆满这一无上法门的引导方式主要有两种：一种是针

对所缘外境根基者，从修行上寻找见解；另一种是针对觉性自现根基者，从见解上寻找修行。大全知的大圆满引导方式之整体风格，虽然倾向于第二种，但在实修的时候，若依循第一种方式来修会有诸多益处。因此应当从前行开始修持。虽然仅依前行修法欲成就标准的寂止会有一定的难度，然而却完全可以修成欲心一境。”

那一年，上师给索甲喇嘛师徒及阿旺丹增师徒详细讲述前行，我也趁此良机听闻了一次前行并作了笔录。此后的修行过程中，自觉内心随外境而转的状况有了（一定程度的）缓解，无论观察修还是安住修，都变得轻松自然。没过多久，自心即完全专注于禅定状态，观和住都荡然无存。于自性明空境界之中，自然放松，接着一切显现都变成了明点。再后来，明点也消失于禅定之中，任运现出无任何显法之境。

我把这个情况告诉了上师，他听后就说：“我不清楚，也许是阿赖耶识。”我自己也觉得应该慎重一点，于是就把修前行时观修的所缘相一一敏锐地观想出来。结果观想越是紧密，反而越能坦然进入无念无显之境界。我又将这种情形告诉给上师，他依旧说：“我不清楚。”

后来上师在传授正行引导中“分辨心与觉性”时才解释说：“这个觉性呀，在你修前行时就向我问及的像无现定般的境界，其实就是！当时没给你加以指明，是因为担心如此行事会对你不利。俗话说：‘非时泄密修法，连狗都不如。’”

那个时候，上师根本不给我看有关直指心性方面的法本……他不断让我继续修前行。有一次，上师特意问我：“皈依、发心修完多少遍了？”“皈依已经念诵了三十万遍，发心念满了十万遍。我把每坐中三分之二的时间用于修共同前行，余下的时间用来修皈依。”我如实回答着上师的提问。

他听后便向我开示道：“发心其实只要念够三万遍就可以了[4]，最重要的还是要修好共同前行。除了平时必须念诵、修持的四皈依以外，专门诵修的假许承诺皈依[5]到此就可以了。（为何要皈依呢？因为）能够解除生死轮回与寂静涅槃（小乘有余涅槃）之畏惧的救助者唯有三宝。若欲解除他众堕于轮涅边际之痛苦，必须自己

[4] 这是对上根利智者的方便开许，绝非针对一般修行者而言。

[5] 假许承诺皈依：指平时口头上念诵的皈依偈，有仅于口头上承诺皈依的意思。

先已解脱此苦，否则将无法救度他众。而佛陀恰是无住涅槃的示现者，堪能救度众生。因此，我等理当以佛陀为导师；法乃成佛之正因，它涵盖了灭道二谛，《释量论》中说“以体证四谛取舍之理，足以印证导师为量士夫”，以此灭道之法为道，并如理修行，即能获得解脱；至于僧宝则指的是登地以上的圣者[6]，他们按照大悲佛陀的教导切实修行，并已获得了某种程度的断证功德，我们应该以这些圣僧为解脱道上的楷模。总而言之，修行人应以佛为导师、法为道路、僧为道友，以此方式来进行真正意义上的皈依。如同有一富裕之商人欲走一条危险道路，但若缺乏熟悉路况之护送者，则此商人将很难顺利抵达目的地。

另外，《般若摄颂》中云：‘谁人得慧度，魔障亲临彼。’如其所说，菩萨们在修行之旅中会碰到一些障碍，（具体来讲，）有些会遇到，而有些却不会。若修行者既缺乏智慧又不精进，则其本身即是魔业；若只具备精进而缺乏智慧，就会遭受魔障侵害；若一个修行人既有智慧又具精进力，则任何魔障都无法作害。不过，行

[6] 此处专以大乘观点而言，小乘观点与此不同。

持大乘道的菩萨们不论在菩提道上遭遇到多么大的艰难险阻，诸佛菩萨都能给予慈悲垂怜与加持，在佛力庇护下，他们面对的困难往往会迎刃而解。《般若摄颂》云：‘多子之母患病时，诸子牵心悉顾彼，如是十方诸佛尊，关注慧母亦如是。’所以说，即便已具足了圆满的智慧与精进，然为清除修行之路上的违缘，随时勿忘皈依三宝依然是非常必要的。

说到随修道皈依，即是指在修任何法时都必须把它纳入皈依的范畴。正因为如此，刚刚起步的初修者绝不能好高骛远，而应以前行为修行之道来奠定稳固的基础。布多巴格西曾经说过：‘面糊羹的口味鲜美虽然很重要，但调羹颈部的坚韧程度更重要。’如其所说，初入门者正应该以前行修法将自心调顺。”

上师接着又问我：“你修持前行的进度如何？”

我回答说：“上师，我不敢说自己已如理如法地圆满修完了四加行，但较有把握的是，从很小的时候起，我就对世间的荣华富贵看的比较淡。特别是现在，上师您的加持让我从道理上明白了世间（幻象的不实）本质，因而我不用



刻意去修持什么出离心，它自然而然就能生起。

其次再说对三宝的信心，我认为自己已基本做到了心口不异。我已明白了菩提心是大乘道基础的道理，因而平日里无论碰到怨亲近疏，我都能把他们视为自己生生世世的母亲，且内心深处希望他们离苦得乐的愿望也日渐强烈。在这种愿心的驱动下，如果有饶益他们的机会，我即便牺牲自己的生命也无所顾惜。为利益众生，我自幼就无勤具足了追求佛果的愿心。说这样的话，我自觉当属问心无愧吧！”

上师听后就说道：“噢！能这样当然再好不过。但有一点还是要提醒你，依修持前行之力而生起的少许善心，若不经过反复串修，很容易就退化了。暇满难得等每种前行的体相、定数（条目）、次第，你都应该把它们全部谙熟于心且牢牢印持不忘。如此说来，你最好把《普贤上师言教》完整背诵下来吧！”

恩师这时又送给我前行引导文的法本，我依教奉行将之全部背诵了下来。

他得知后显得特别高兴，并勉励我说：“理应如此！如果只是一味注重冥顽不灵的盲目安住，（而忽视闻思教理，）这是行不通的。上等

修行者能成为上等的说法者；中等修行者能成为中等的说法者；下等修行者只能成为下等的说法者，此种说法是有一定道理的。我所说的这一切，你应该毫无缺损地完整铭记于心并再三深思。《修心七法》中曾说过：宣闻三世诸佛一切金刚语之功德，不及铭记上师一句教言之功德。而今，正是因为有许多人对上师的金刚语不加审慎观察就随意自言，才使得宁玛巴自宗的耳传窍诀丧失了不少。欲使佛法久住，唯有不间断地设法延续清净传承与窍诀精粹，这一点至关重要！”

上师的教言我一一铭刻在心，为永志不忘，我还将其全部记录下来。因此，在大恩上师的所有亲传弟子中，无论是讲授前行抑或正行，我的传讲都可称是比较殊胜的。

后来，阿多喇嘛在我面前赞叹道：“恩师在其前半生的弘法生涯中几乎未曾广讲过阿哦仁波切的教言，但对你却格外特殊。我的耳朵缺少福报，耳传窍诀方面的教言听闻得极少。虽然有不少人在我耳边说过以其之证悟作为法供养的话语，并各自都说了一些有关本心方面的话，但却没有一个人能确切地把心与觉性区分



开来，更没有真正的体证觉性者。而我自己所体证的境界又无法直接演示给他们看，尽管也使用了很多言语，但因为没有得到上师耳传教言的缘故，所以很难表达清楚。至此，我才算是知晓了耳传窍诀的重要性。”阿多喇嘛因而专门到我面前谛听我宣讲此记录。

过了一段时间，上师让我开始修上师瑜伽。他对我说：“按照常规，外祈祷只需念诵一千万遍心咒，不过你这次却必须念满三千万遍。”依此教言，我开始修持上师瑜伽。在修行过程中，我把七支供和大礼拜合在一起修，大头磕了有十万个。在每一座的修法中，前半段时间我用来念诵修持悉地的祈祷文，后半段时间则念诵能赐予悉地的祈祷文。念诵前一千万遍莲花生大士心咒时，每隔一百遍，我都会轮番念诵这两个祈祷文各一遍；在念诵后面的两千万遍莲师心咒时，我则每隔一千遍轮番念诵这两个祈祷文各一遍。

自从见到上师并与其结下法缘后，我便从未将他老人家当成普通凡夫看待过，基本上都是以恭敬心恒时对之进行祈祷。在修上师瑜伽中的持诵心咒这一部分时，有次我去上师处，

恰巧碰到他在进行他那习惯性的午饭后二十五圈转绕，我就尾随其后转绕他的闭关房。上师平时一直系着一条狼皮的裹腰，而系带则总是像藏靴的鞋带一样耷拉着。以往每当他方便时总会说一句“拉一下我的尾巴”，而那天却没这么说。于是我便问道：“要不要拉一下您的尾巴？”他怔了一下，然后说道：“噢，我都忘了，那就拉一下、拉一下吧……”接着他又像想起了什么似的说道：“儿啊，这是我的一句坏口头禅，你学我说也不能怪你。不过，一般说来，弟子应将上师观为法身佛，而不能将其视为普通色身。从这个角度来说，你就不能也跟我一样戏称‘尾巴’。《金刚经》云：‘若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。’这个教证就说明了，如不能把上师视为法身佛，仅仅把他当作具有色声香味触等特征的常人，如此恶劣的心念必将遮蔽修行者的自相续，导致其在能获致殊胜成就的道路上碰到难以逾越的障碍。所以《金刚经》中说‘应观佛法性，即导师法身……’，以法尔道理[7]，就应将上师观

[7] 法尔道理：四种道理之一。世出世间的一切万法皆不离四种道理：观待道理、作用道理、证成道理、法尔道理。

成法身佛。”

听了上师的开示，我心里油然而生出一种定解：所谓的金刚持其实就是上师！从此之后，无论距离上师是近是远，也不论处于白昼或黑夜，冥冥之中总能感觉到上师的清净智慧无时无刻不在观照着我，我也恒时处于上师眼前。正因为如此，我连细微的恶念也绝不敢生起，时时刻刻都能以正知正念护持自心。我自己觉得只有这样才堪称为随念上师、随念佛陀。

在此后的日子里，凡是与我结过传法、灌顶之缘的具足无量大悲以及甚深恩德的上师，我都会尽一切可能令其生起欢喜心，从未让上师生过哪怕是一刹那的厌烦心。

佐钦堪布索秋表扬我说：“在善加依止善知识这方面，你完全可与善财童子相媲美。”在我的记忆中，不用说对上师，就连对金刚道友的诽谤，乃至仅一句背后非议之类的恶语，似乎也未曾说过，我一直确信自己守持誓言极为清净。

修完上师瑜伽后，恩师让我继续修一个生起次第，并给我详细传授了《执命四钉[8]之窍

[8] 执命四钉：三摩地本尊钉、心咒真言钉、意不变异钉、集散事业钉。

诀·三界妙用梵天音》，同时还传讲了《通向密严刹土阶梯之释难》。他特别强调说：“五种次第在玛哈约嘎与阿努约嘎的修炼中是必不可少的要诀，《嘿噜嘎嘎儿布续》中云：‘金刚诵和专注心，加持自我及光明，以及双运之修法，称为五种之次第。’对这方面的讲解，恩师阿哦仁波切的诠释是最为透彻的，我也将其作了简略记录。”通过反复多次的解惑与问答，自己终于对金刚二次第有了真正的了解。

在修生起次第的过程中，上师指出：针对平庸的显现与执著，通过修持明清形象、提念清净、坚固佛慢，使生起次第修至三境之力圆满为止。在其他宗派中，并未于初始之时就阐明大等净的见地……按理说，修行应建立在一个坚定不移的定解上，如果首先就能树立起大等净的定解，然后再修生起次第，这就是生圆双运的修法。

（你准备修的）《内修持明汇集》，若依续部字面上的意思理解，当属阿努约嘎；但从伏藏内涵意义来看，三根本修法应属上师修法。其中‘无改觉性空明中’的意思，应谓阿努约嘎中讲的将界智无二的妙力显现观想为本尊。

不过这一次是依照玛哈约嘎的三种等持使自心入于三摩地，因此当观其本体为空性，妙光（自显）为大悲，形象显现为吽字，从中开始观想所有能依及所依坛城。在此过程中，时时忆念以因位推理、文字推理、加持推理而观修。

诵修了多少时日并不重要，关键是要通过反复诵修而能语熟其意义。因此，从形象观想为吽字开始，及至将整个坛城观想圆满为止，一定要‘扎扎实实’地观想，莲花生大师就如是说过。观想要具备无破、无毁、无伪、坚硬等金刚七法，所相显现为圣尊，能相净化为空性。所谓‘坚硬’并不意味着实有；显现上的佛慢应指‘心境无散明晰观’；明相应是指至三境之力圆满时一直坚持观修；空性的佛慢是说‘显而无自性明观’，也即是谓正在显现时无丝毫实有自性可言，没有任何实质性的存在。对这些观点，现在的许多人并没有如实地了知。他们认为：所谓的显而无自性，正如幻影、水月、彩虹一样虚无缥缈，这是一种邪说！因为如幻般的虚像并不具备标准生起次第的效用。不唯如此，它也难以成为更高层次之道——圆满次第的成熟之因。而那些没有掌握生圆次第



之关要者，却常常妄言生起次第是改造道，是大圆满的歧途从而不愿修，就算有时修了，也是极力赞叹如彩虹、如幻化般的观想，这是自宗教法趋向衰败的表现！你往后在修行时无须死执修法天数的多或少，而应将注意力放在勤修生起次第上面。你这回的首次修法必须以严格闭关的方式进行，不过时间却不可拖得太久，否则，所修之法倘若未能如期完满、半途而废，如此将会导致在以后的生生世世中都不能圆满完成所做之事。因此，这次你暂时先短期闭关四十九日。”

我依教奉行，闭关专修《持明上师总集》里的诵修法。每天四座，每座中的上半段时间用来明清观修以三种等持为主的修法，而下半段时间则一边念诵咒语一边观想完整的能依所依坛城，轮番间或同时修持此上下两个半座的修法。于此过程中，有时为对治不清净之显相而明观形象。只要稍一作意，即感自身自然变为圣尊，无须刻意改造就可生起稳固的明相。

有一回恩师叫我过去，他关切地问道：“你修持的生起次第目前情况如何？”我就将详细情形如实做了汇报。他听后颔首应允并说：“基

本上是对的。虽然在生起次第中将显、响、觉（见闻觉知）三法，分别宣说为圣尊、咒语和智慧妙用，但也不一定要把所有显现都观为圣尊。因为如来圆具刹土、身体、受用与事业，所以修生起次第时亦应将自己的住处观想为刹土及无量宫。其余的身、语、意及事业，则应分别观想成佛的身、语、意及事业，再结合执命四钉之窍诀而修。明观形象之修法，你以前修的就已足够了，其作用能直接对治不清净的显相。从现在开始，你该修持对治‘执著’之法——提念清净和坚固佛慢。具体来讲，‘执著’之分类有两种：其一是对‘法’的执著；其二是对‘我’的执著。前者的对治法为提念清净，比如若对所观的圣尊产生了庸俗执著，即可运用提念清净（进行对治）。也就是说对三面为三身、六臂为六度等果法现为能依所依的意义树立起定解，于此基础上，进而再修持坚固佛慢——针对‘我执著’（人我执）而将自我观成相应的圣尊形象，并执持各个圣尊之佛慢，间或不观想圣尊形象而执持法性了义圣尊——基道果无别智慧莲花生大士的佛慢，并诵其心咒。以上所讲都是生起次第修法的关键所在。”





我遵从恩师教导认真修持后，出现了稳固的生次明相。这期间，莲师心咒念了一千万遍，持明总集心咒念满四十万遍。上师此时提醒我道：“你此次的闭关修法未遭遇任何违缘，目前正处于最佳状态，此时就可以暂时告一段落了。”我谨遵师命，立即出关，然后就来到上师面前呈示修法状况。

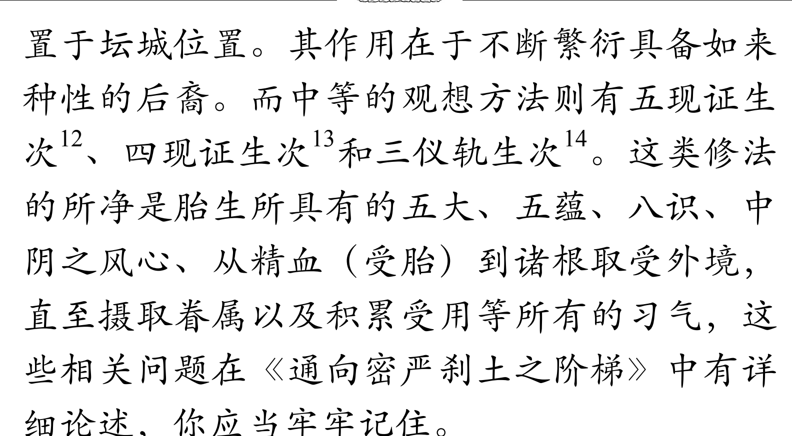
上师听完就鼓励我说：“正是如此。生起次第对修持寂止与成办广大共同事业而言，都是必不可缺之（基础），而且它能成熟更深之道——圆满次第。又：如果想要起定清净幻身及不净幻身，也需先于内心种下修习生起次第之能量及其引发力。一般来讲，观想圣尊并不一定都属生起次第，修持语寂[9]之前行法，身寂[10]与修持生起次第，二者区别很大。单妃空行母之修法，若循其仪轨之直接意思，即是阿底约嘎的观想法门——刹那成观。（大圆满）心滴部的传承持明者们都依靠此法取得了殊胜成就。因单妃空行母是一切秘密金刚乘续部的法主，且

[9] 语寂：语远离，圆满次第三寂之一。修三明点之心风于鼻、心及密处等三尖端，使风内渗以生起四空。
[10] 身寂：身远离，圆满次第三寂之一。修细微明点于下门，吸纳风息渗入中脉以生起俱生之融化乐。

又与单夫圣尊具密切关系的缘故，所以其修法定需修习。

生起次第的功用在于能清除生、死及中阴的三种习气，其中生的习气可归纳为四种。通过修炼生圆次第之道，能除尽此等习气，从而暂时得到四种持明[11]之果，究竟获取双运果位。因此，当先行修持玛哈约嘎中净除卵生习气的修法——极广自嗣他嗣。至于其观想方法，你当遵照《八大法行善逝总集》和《大幻化网寂怒修法》中宣讲的那样行持。《大吉祥总集》里除了象征性的自嗣他嗣之修法外，再未广讲(过具体内容)。其中所说的自嗣，是指将他者当作自己之子，即修法时观想圆满摄取轮涅之精华作为自己之子，其作用在于显发出如来藏种性的殊胜功德；所谓的他嗣，是指把自己当作他者（如来）之子，即修法时首先观想现证清净如来果位的嘿噜嘎佛父佛母，然后再观想佛母祈请佛父共创佛子，接着自身的蕴界处皆融化为明点，被佛父吸入其鼻孔内，与大乐菩提心明点合而为一，并从佛母之密界育生，圆满具足各种饰物装束与手帜（法器）。之后，将其安

[11] 四种持明：分别为异熟持明、长寿持明、大手印持明、任运持明。



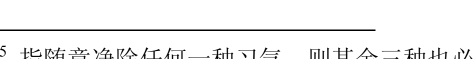
置于坛城位置。其作用在于不断繁衍具备如来种性的后裔。而中等的观想方法则有五现证生次[12]、四现证生次[13]和三仪轨生次[14]。这类修法的所净是胎生所具有的五大、五蕴、八识、中阴之风心、从精血（受胎）到诸根取受外境，直至摄取眷属以及积累受用等所有的习气，这些相关问题在《通向密严刹土之阶梯》中有详细论述，你应当牢牢记住。

至尊莲花生大士的绝大多数伏藏品中，只有《金刚三仪轨生次》之修法出现得较为频繁，所以说外修玛哈约嘎、内修阿努约嘎、密修阿底约嘎这三种仪轨的整体轨范必须明确。如今有人扬言应该以仪轨里词句的多少来划分此三种仪轨，这纯属无稽之谈！净除湿生习气的修法是阿努约嘎的理想法——一念咒语就立即观想（圣尊），或将界智无二的妙现观为圣尊。有这两种不同的观修法，以前都曾对你讲过。

[12] 五现证生次：《喜金刚续》云："月为大圆满之智，七之第七平等性，己本尊种子帜相，说为妙观察之智，一切为一所作智，圆满法界清净者。"
[13] 四现证生次：《噶薄续》云："第一空性菩提心，第二种子播植者，第三而为形圆满，第四则为布列字。"
[14] 三仪轨生次：是指依次第观修五股金刚杵等手帜之相、手帜转化或以吽字等为表征、由其光芒放射回摄旋复作二利后，悉转成饰具装束等皆全之本尊身。

净除化生习气的观修法，需首先掌握阿底约嘎之见解：觉性认识为法身、觉力认识为法身的妙用。于此基础上复以见解抉择一切器情本来皆住于大等净本基中，再依修道而刹那成观。

总之，若能清净四生中的任何一种习气，则同时也就消除了其他三生的习气。其原因在于：不论净除的是四生中的那一类习气，净基均同为光明智慧；所净同为轮回之习气；能净也同为生圆次第之法要。所以每当讲到广略不同的各种生起次第时，你都需要如此领会其意[15]。大全知在《心性休息》中开示说，一个修行人应将这几种不同的观想法，依次结合自己不同阶段的修持状况而行。他把以上四种观想分别宣说为最初串习、中间串习、极为串习和最极串习四种修法，这一次第对于修持‘定成道[16]’而言十分重要。如果仅依‘解修道[17]’而行，则内续三部[18]的观修次第就没什么可与之相



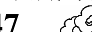
[15] 指随意净除任何一种习气，则其余三种也必将随之除尽。

[16] 定成道：是一种严格依循前后次第而行的修法程序，既定需前前之修法已获亲身体验，而后方可修持后后之法。

[17] 解修道：一般是针对初学者而言，不需定依亲身体验次第修持，仅依理解、臆想而修。

[18] 内续三部：玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。





结合的了，像过去阿敦喇嘛从噶陀请回《大幻化网续》的修法依轨后，只当作日常功课来念诵一样。当然也不可否认如此行为，也会使其心相续中种下些许善习。

你准备修的单妃空行母之法，本应使用阿底约嘎的刹那成观来完成，然而因你目前尚未得受大圆满正行引导，所以就难以对此如量成观。可是，于无念心性之妙力显现中，圆满能依所依之明相是极为重要的。生起、圆满、大圆满三种法门中的任何一种，除了在始修时有戏论大小程度的差别外，其余的显发圣尊明相及稳固明相等方面无有些微差别。你以前世习气之力，练修圣尊之相，估计不会有多大难度。

此次念诵咒语时需使用的四种意诵当中，月亮鬘星诵及君主钦差诵二者属于玛哈约嘎之意诵，或者把君主钦差诵当作三约嘎的共同意诵也行。肩舆意诵是属于阿努约嘎之意诵，而这回在使用阿底约嘎之诵修法——窝烂蜂散意诵[19]时，需尽力观想刹土、无量宫和圣尊之明相，同时还需将一切声响皆观为咒语之自声，并念

[19] 窝烂蜂散意诵：念诵时的声音就好像蜂窝烂坏后、群蜂顿时倾巢飞散（并发出“嗡……”的声音）般。

诵咒语。”

我依教奉行，在一个月内不分昼夜地精进念诵，结果后来不用刻意地专注观想，一切音声自然就现为咒语之自声，从而了知不论圣尊或其他显现都仅为自心之幻变，舍此再无他法，一切唯名假立而已，并无自性。我对此义生起了特殊的定解，因而自认为已经取得了修法上的一种殊胜成就。

20 岁那年的正月上半月间，我于阿多喇嘛座前求受了比丘戒……不久，恩师显现法体欠安，原本若依照伏藏大师索甲仁波切的授记，此时应该勤诵十万遍《无垢忏悔续》以期延长他老人家的住世时间。但恩师却命我闭关专修一个长寿法门——甘露宝瓶精华，我谨遵师命，精勤诵修，结果出现了一系列的瑞相：（长寿）丸子放射光芒、食子和丸子通体化光、梦到自己（欣然）享用各种果树上的（美味）果实……但我将如此希惧之戏论全部融于空性中，且持续串习修风，从而使“入”、“住”、“渗”三种征相逐渐圆满，最终可随心所欲地自在持风。

接下来，我还修了一次“拙火定”，身体随之感受到暖乐；内心也生起了乐空觉受，此时

外界寒热之触都转变为暖乐觉受的助缘。我又利用短时串习细微明点的修法断尽了心及心所的所有分别念，不过这也并非是像深度睡眠时（出现的那种）迷茫状态。而是于无念现境的情况下，首先出现空荡荡的感觉，紧接着连空荡荡的感觉也消失了，空明之心处于不可思议的境界中，如此能安住大约一座的时间……

百日后我即出关，并将修法圣物呈供给上师。他老人家略微享用了一点便对我说：“老年人若活得太久，就难以受到他人的悉心照顾，实在没有多大意思。而你现在还正当年，暂时尚可生活于此世间，也有一定的意义，因此我要赐予你一个长寿灌顶。”上师接下来便为我进行了一个《召寿仪轨》的灌顶，并将悉地品全部赐给了我，同时叮嘱道：“不要剩留，自己全部吃掉，莫给别人。”

紧接着他又问道：“修持杂龙时出现征相了吗？”我将实情详尽地告诉了上师，他说：“大概是你前世修杂龙的善习如今显发出来了，但不可因此而自傲，任何人面前均需守口如瓶，并且要坚持不懈地修下去。现在你应了知密法的速效性了吧！你尚需继续修持前行及上师瑜

伽！《措嘉祈请答复文》云：每座修法中都必须修好四加行，否则上半座时间内虽是名修行者，下半座时却很可能沦为一个世间俗子。因此，若想成为一位表里如一、名副其实的修行人，就必须修持好至关重要的前行。阿哦仁波切修行时，会于每一座修法中都全力以赴、极其认真地修持前行。他时常握紧拳头用力捶打胸口并大喊‘阿西瑞’以提醒自己时刻保持正念，（他于每一座修法中皆如是全身心地投入。）

有一次，上师告诉我：‘龙计（对纽西龙多的亲切称呼），因观想轮回中三恶趣之剧烈痛苦太令我感到恐惧，因而每次修持“轮回过患”时，我都是仅观想三善趣之痛苦。’他老人家在多阿瑞森林中修行时，每当听到画眉鸟的啼鸣时就模仿着它的叫声说：‘你很痛苦，我也很痛苦。’如此反复不已。他还让弟子们也如是模仿。而某些人（指有些初学者）却好高骛远、不切实际，他们对所谓的正行引导（大圆满等殊胜妙法）过于期盼，一味追求‘高深境界’，其结果却反而适得其反、欲升反堕。就像唐巴比丘，虽已掌握了杂龙之修法，然因未能将一个粗大的恶念转为道用的缘故，最终竟还俗为军队的首

领，且因此而堕落了下去。”

上师给圆满完成五十万加行的其他弟子均传讲了大圆满正行引导，但在相当长的一段时期内却始终未给我传授。尽管如此，我依然没有向其提出请为我立刻传讲正行引导这一违逆上师意愿的要求。我只是将曼扎罗之替代品供养给上师，并祈请道：“凡是适合自己根基之修法，不论是前行还是正行，都恳请上师慈悲垂怜，帮弟子选择适宜之法门，并为弟子传讲。”

上师听后即如是回答道：“给你传讲正行引导会非常困难，因大全知早就指出过：末法时期要想修证大圆满必须具足上等资粮以及广大之闻思，并非普通人就能轻易获致成就。”

21 岁那年的夏天，我原本计划好回家乡一趟，家中前来迎接的人这时也已到来。临行前，我拿着一些酥油和奶渣想去供养上师，顺便求取他的加持并向他老人家请假告别。当时适逢上师正在安睡，不便打扰，我就在屋外边恭敬顶礼边等上师醒来。过了一会儿，看到上师从床上起身后，我便进屋供养了食物。恩师问我：“拿这么多的酥油、奶渣干什么？”我忙解释说：“母亲让我回家修个水食法，我想现在回去

一趟，秋天来临之前恐怕不能再回到您身边。”恩师听后就对我说：“我刚才做了个奇妙的梦，若以梦境判断，如果现在就给你传授大圆满正行引导，也许你将来会成为一名大圆满法的传讲者。不要回家，我将用一百天的时间为你传授大圆满法。”我马上祈求上师说：“只请十余天的假，等我一为母亲做完水食法就立刻返回，这样可以吗？”“不行！”上师直截了当地拒绝道，“若要求得殊胜大法，就不能允许自己有一丝一毫的迟缓与懈怠！正如经中所云：‘法宝难得违缘多，未得稀有法宝前，魔众百般设障碍。’因此务必抓紧时间。从明天起，我就为你传授大圆满引导，你自己需观察一下今晚的梦境。”

当我听完恩师的这番话后，顿时周身汗毛悉竖、泪水纵流，整个人都不知所措起来，强烈的信心和欢喜心不觉从心底油然而生，我深信所有这一切无不是得到传承上师加持的征相。果然在当晚的梦境中，就见到了一位空行母，直觉告诉自己她就是益西措嘉。她手中拿着一本细长的经函，标题是《三传承持明上师意藏》，并亲手把它交给了我。接过后打开一看，



经函正面的上上下下全都遍满了如空行文字般的细小字体。天明后，我又带上供品去拜见上师。他一见我就关切地问：“昨晚都梦到些什么？”我便把整个梦境原原本本地讲给他听。他听后又问道：“你看得懂那些空行文字吗？”我老实答以“看不懂”。接下来上师便饱含深意地解释说：“经函正面遍满空行文字，这个缘起预示着你将来会成为一名卓越的修行者。不过由于经文无有边框的原因，所以你在身语方面的善行有可能会稍显逊色。至于其他的内容，我也不得而知。”从那天起，上师就开始为我传讲起大圆满的正行引导。

记得他曾语重心长地对我说：“自大持明者晋美郎巴以来，口耳相传的传承便如黄金山脉一般绵延不绝。其中，晋美郎巴的康藏弟子中出类拔萃者当数多珠钦·晋美诚列沃色。他又培养出了许多了不起的弟子，诸如：金刚四裔、部达六法友、持名虚空十三位及持坛弟子一百名等。在持名虚空十三位中，最出色的是门杰南克多杰，《法界宝藏论》的传承就是由他延续下来的。（晋美郎巴的另外一位大弟子）晋美加维尼固（吉美嘉维尼固），他拥有两位心子——蒋

阳钦哲旺波仁波切与恩师阿哦仁波切。在这两位上师面前，我获得了《空行心滴引导文·深意大海云聚》、《了义精华实旨》及《密行金刚之路》等教言。大持明者晋美郎巴曾自豪地说过：‘我的《大圆满光明心滴》的传承特点是：儿胜于父；侄胜于儿；孙胜于侄（此处的“孙”指的是侄儿的侄儿）。’这个授记在论及到我的前辈时全都准确无误，他们各个都当之无愧。按照传承顺序，你现在刚好轮到了‘孙子’的辈分，因而应对自己充满信心才是！恩师阿哦仁波切以前曾花费了大量时间为我细致传讲若干引导文，我自己则力争把每个修法的内涵全部融入自相续中。如果碰到疑难之处就去找阿哦仁波切请教，再通过教证、理证加以判别，然后就依凭亲身实证去体悟所修之法的真实含义。所以我现今传给你的一切教法都具有历代传承上师之加持，你应将之一字不漏地谨记心中。”

（上师在给我传法时，）每次总是先简单开示一下每段引导文的内容，然后再给我几天功夫用以思维其义。接着就详细地为我讲述此中内容，并解答我的各种疑惑。接下来又给我几

天时间让我反复深思所讲义理，最后他会关切地问我：“都记住了吗？”我则启白上师道：“现在虽说是记住了，但不知以后会不会忘记？您可否允许我做一下笔记？”上师闻已立即正色说道：“你难道不知道耳传窍诀是不能写成文字的吗？”没过多久，他又对我说：“要是你总怀疑自己会忘记的话，那就把主要内容做个简单的笔记吧，想来应不会有多大的过失。昔日大全知也曾将‘秘密无字系列’写成文字，并编进《上师心滴》的‘耳传三类’与《甚深心滴》的‘秘密无字耳传’中。虽说如此，然你我二人又怎能与无垢光尊者相提并论？不过此耳传引导法门我实在舍不得传讲，但若因此中断法脉又太过可惜（，你就权且记录下来吧）。”我当时所做的笔记，后来就整理成广、略两个引导文。

当上师正式为我传授正行中有关入定智慧之见解时，我心中丝毫也生不起足以禀告给上师的修行体验，此时的心情真可谓分外沮丧。我只得猛厉祈祷上师，并观想接受上师瑜伽的四种灌顶，令自心与上师之意无别而住。结果再度现出过去修前行法时就有的一切现境荡然

无存之无分别心，上师当时对我宣称其为阿赖耶识，但此刻我觉察到它没有染杂三世或善、恶、无记的任何分别心，也不属于五种无分别心之范畴，乃赤裸裸的觉空境界。（上师原先说它是阿赖耶识，现今看来应算是一种方便说法，它其实就是觉性。）除此之外别无可能，对此我深信不疑。

我随即到上师面前如实呈禀这一境界，上师微笑着说："是倒是的，不过我过去丝毫也未给你点破过。大全知指出：'大圆满心滴部之要旨为，觉性必须赤裸裸地现出！否则，无论修持直断或顿超都不可能获得成功。'好在你现在已成功地做到了这一点。"上师当时神态欢娱地继续对我说："为父现在终于有了真正的儿子，大圆满之法脉如今终可以接续下去了。今日一定要设宴庆祝！"上师又赏赐给我很多糖及水果，还让我饮用了他自己的茶水。随后他又说道："你过去修前行时所出现的类似无现定之境界，其实就是觉性！圣者菩萨入定时，能所二取分别心中的能取分别心首先消融，因所取分别心当时尚未消失，所以显现依然呈现于自己面前。随后，所取分别心也逐渐消亡，仅存之

显现也就随之消散于入定状态中了。前者是有现定，后者是无现定。当前，有些学者将般若中所讲的有现定及无现定分别解释为如幻三摩地与空性三摩地，这纯粹是无有实修体验的胡言乱语。你说在出定时，先从耳中听到仿佛如碰铃般的声音，接着现境便全然清晰呈现，此即是《一子续》中所描述的'显现自声之叮声，先返迷乱之显现'。（此处的说法较为特殊，敬请各位道友自己去探索其深意。）其本意原是讲虹身成就的标志，而在讲觉性如量时用上却比较恰当。但是你不可自命不凡，并滋生傲慢心，现在你有没有一点自矜之意？"

"没有！"我坚定地回答道，"出定时，于一切显现皆空无自性的状态上，只有出世心充斥其中，除此之外再无其他心念。"

上师点头称是道："理应如此。大全知指出过：'此法串习获功德觉受，无常心及无有远虑心，慈心悲心恒时不间断，涌现无偏清净敬信心。'这些正道之验相应当具足。此时此刻，就像萨嚆哈尊者所说的那样：'前面后面及十方，见到何法即如此，似今怙主吾断迷，再也无须问他人。'那时才算真正达到了这种境界……恩

师阿哦仁波切在佐钦纳琼玛修行地时，为我直指了心之本性。”

我立刻祈请上师道：“您能把当时的情景描述一下吗？”

（上师应允了，）他接着说：“我们师徒二人那时住在纳琼玛对面的一处地方，其地处在一株松树的荫覆下。阿哦仁波切每天都要去寂静地闭关打坐，我就在松树下为上师烧茶做饭。在此期间，我于睡眠中多次梦到自己戴着一匝黑色的线团。又一个夜晚，在梦里我见到阿哦仁波切帮我把线团从线头处全部解开，结果在线团的中心位置处竟出现了一尊金制的金刚萨埵佛像。上师把佛像交给我，我当时就寻思道：早知佛像在此，就不用费尽周折、四处寻觅了。

平日里，阿哦仁波切每到天黑就会在一张羊毛垫子上全身仰卧，脸面朝上、仰望虚空，用一座时间来修持‘三虚空’的修法。一天晚上，阿哦仁波切正在一如既往地观修‘三虚空’，突然间他问我：‘龙计，你说过自己未能认识心的本性？’‘是的，上师，到目前为止。’我回答道。他平静地说：‘没什么不能认识的，过来吧，像我一样躺下来，目光直视虚空。’我便按

上师的要求去做了。片刻后，上师又问我：‘你是否看到了天空中的星星？是否听到了佐钦寺的狗叫声？是否听到我在说话？’我一一作了肯定的回答。之后，上师面带微笑地启发道：‘噢，那就好，所谓的心性就是这个！’

就在那一瞬间，我恍然大悟，心中积蓄已久的诸多疑虑当下全部涣然冰释，一切是与非的分别枷锁此时都已完全脱落，觉空赤裸之智慧终被彻底认识，这纯属大恩上师加持之结果！大成就者萨局哈尊者云：‘师言入于何人心，如见掌中伏藏品。’说的即是此意。如今再回顾、品味当时上师所说话语之含义，除了将眼识、耳识指认为觉性外，再无更深之内涵。然而要知道，大圆满心滴部甚深密意之证悟，却只有依靠上师的意传加持！！！

阿哦仁波切有次在木雅里塘附近的一处凶险之地——尸陀林中，遭到了许多非人鬼神的侵扰，他就一心一意地祈祷上师，结果获得了大圆满殊胜密意之证悟。后来，当他向多钦则·意西多杰仁波切作证悟供养时，多钦则仁波切直言道：‘你早已顿断四魔。’后来，阿哦仁波切自己也说：‘也应如此。从那以后，我的

心相续中几乎再未产生过任何烦恼。’

晋美加维垅固尊者在匝热神山居住多年坚持苦修，一天，他站在灿烂的阳光下向拉萨方向眺望，（内心）忆起自己的根本上师与大圆满心滴部诸传承上师，一股强烈的敬信心驱使他不由得开始猛厉祈祷起来，以至突然昏厥过去、不省人事。当他苏醒后竟然惊奇地发现：往日护持心性的执著已全然消失，再没有任何所观、所修的影痕存心，无散无乱之觉性已融入实相。但尊者当时却深觉惋惜：假如刚才不曾来到阳光下，自己还会有一定的修行境界，但现在却一无所有。他当即决定要立刻下山，一是为了遣除心中疑惑，二者也是因为上师年事已高，想前往探望一番，顺便也好回去看望老母。上路后，因他长期坚持苦行的缘故，身体已很虚弱。所以，第一天只能走到离神山很近的河流边就再也无力继续前行了。当天晚上，香炯土地神夫妇变化成两位门巴人向尊者供养了玉米、糌粑和兽肉。次日清晨，尊者带上剩余的食物继续前进。几天后，他偶遇一户富裕的牧民家庭，主人十分热情地款待他，还特意宰杀了一只绵羊，并取出新鲜血肉供养尊者。一见

血肉，他心中顿时生起了难以抑制的慈悲心，此时的心情就像把慈母的身肉交给儿子食用一样，别说吃了，连看一眼都觉得不忍心。自此以后，他就再也不吃荤食了！

历经长途跋涉，在走过漫长遥远的路途后，尊者终于来到了上师晋美郎巴面前。他马上就对上师做了证悟供养，上师听后显得极为欢喜，欣喜万分地对他说：‘我的儿子，你所证悟的与道完全相符，（如此看来，）必定能证得法性灭尽相！’尊者在上师身边度过了一年的时光，把往日听受的师传教言又作了更进一步的深思熟虑，从而使其意义愈显明朗。晋美郎巴上师对此赞不绝口：‘想不到你竟具有如此深广的智慧，若能长期呆在我身边，将来定会成为一名学识渊博的大学者！’听完上师的这番话，尊者便回禀上师道：‘我十分想念母亲，若她还生存于世的话，我渴望见到她。依靠上师您的恩德，所有前行及正行之引导我现在都已圆满无缺地获得了，（应该说）已心满意足，今后能否如理修持就得靠自己了。至于大学者的名声，我并不在意，请上师允许我返回康区。’得到上师开许后，尊者就回家乡并见到了母亲，接着在匝

查玛地方又闭关修持了二十多年，人们都称他为‘查玛喇嘛’。

因此，仅仅只是认识（觉性）还不够，还必须要修；而修持则必须达到如量之境界；在圆满达到如量境界之前，必须以闭关禅座的方式来精进修持。(如此坚持不懈地努力下去，)到一定时候，大圆满法性灭尽相之境界就会真实现前，此时，觉性妙力择法妙观的智慧突然爆发，由此对菌褶般的诸多法乘与宗派可凭借自力完全通达。当自己生起了利益他众的无缘大悲心时，就标志着依靠讲、辩、著而弘法利生的时刻已然到来。所以，修行者应以历代高僧大德的传记为榜样，切实明了自己觉受与证悟的程度，并用智慧来衡量道与非道。独自修学时应明了修法之关键所在；为他人传法时，当抓住窍诀要点。从今往后，你要用大全知在《七宝藏》、《心滴母子》中阐述过的法义来修正自相续。当前，有些人把一个（普通）老僧的所有话语奉为金科玉律，把《七宝藏》、《四心滴》反而当成理论著作搁置一边，还说什么‘我的无上耳传法乃某某上师所传授’。其实，他们只是将（基础性的）有相寂止及无相寂止

或者并未抓住窍诀要点的动、静、觉三种异说用来欺骗上上下下的弟子们，这些全都是被魔力加持了的邪法！大全知曾严厉斥责这种痴呆空见（断见）者及盲目空修者，就犹如在黑暗中扔石头一般，仅仅停留在自以为是的见修上，是未能掌握窍诀要点的愚笨修行之徒。而你却具有颇为不错的智慧，若欲完全把握修行中的究竟津要之道，就需仔细观看大全知的秘密金刚语句，并以此印证自己的觉受及证悟。”

这些阿哦仁波切的无上口传窍诀，在别处你就是背上几个月的干粮四下寻觅，也根本无法找到。至于我说的是否属实，以后你就会慢慢明白的。

不久，上师就开始为我传讲正行修法之窍诀（正行引导中的正行修法），并让我注意观察入眠后的梦兆。在当晚的梦境中，我来到了一座四四方方的城墙前，它大得简直无法测量。城墙四方各有一扇大门，大门里面挤满了数量众多、各式各样的动物。而在每一扇大门的上端，又各有许多上师在守护大门。西门上方有一尊身躯为桔红色的文殊菩萨，双手分持宝剑和经



函；白色相状的龙树菩萨在他左边，身呈比丘形象：上半身裸露，头顶具肉髻。我则坐在靠近其左肋的位置，我身边又有许多上师紧密地并排坐着。当时的梦中感觉是，我和上师们都在守护那些动物，唯恐它们会跑出来。

次日，我即将梦境如实禀告给上师，他听后欣喜地说："是个吉祥梦兆！"然后就不再做进一步的解释。接下来又以略带玩笑的口吻对我说："看样子，文殊菩萨若用手中的宝剑用力击打那些动物，（它们）恐怕都会被打死；如果只轻微打一打，又好像挡不住它们，（它们）都会冲出来。"他又接着问我："龙树菩萨手中拿着什么？""什么也没拿。"我立刻答复道。他（听罢）若有所思地说："噢，徒手呵，那再多恐怕也无用。你还梦到些什么？"上师继续问道。我一边回忆一边答道："下半夜时梦见两座佛塔，众人都说此塔是往昔阿育王所建。当时它从西面开始倒塌，泥流就如洪水般倾泻而下，奔流到西方的大海里，将海水全部染红。这时虚空中传出一个声音：'海里的一千万个动物皆已亲见圣谛。'"

（我讲完后，）上师并未对梦兆吉凶表态，

他（将话题一转）又对我说："按传统，在传授直指心性的窍诀前，只念一个传承上师的祈祷文，但这次我要为你做两个大圆胜慧觉性妙力的灌顶。"我欣喜地向上师请问："需要准备什么？"他回答道："本来是应该准备黄金曼扎罗的，但你没有。那就把我屋里曼扎罗中的黄金花拿来用吧，你自己还有多少银元也一并供养。手鼓、铃杵今天就不用了，以免灌顶时他人听见会围过来。"然后他就开始为我进行大圆胜慧直断和顿超这两个觉性妙力的灌顶……

当直断修法的正行引导全部圆满传完时，上师告诉我："需再修一个《上师修法·明点之印》，此法乃《上师密修·智慧上师》中的修法，你务必于一百天内每日持诵一万遍左右的咒语，主修'三不动'之法。（为此）当十分严格地闭关，且需每隔几日就到我这里来一次，我会详细解答你正行修法中的疑惑之处。"

我立即按照上师的要求去闭关修持，经过三七二十一天之后，现觉中仿佛大全知亲身浮现于虚空中；而意觉中慈心、悲心和菩提心三者则浑然一体，此种状态即就是在夜晚的睡眠中也能保持不失。我将情况呈禀上师，他首肯

说：“是种较好的现觉与意觉，‘久习不成易，此事定非有’，如其所说。但这些征相并非获得高深地道功德之标志，觉受与证悟必须分清。倘若未能正确辨别觉受与证悟，则如续部所说的那样：‘圆满智慧自力与，随外境转分别意，二者极似易混淆。’”

此后，上师又专门为我传讲了《三要诀》以及《制伏歧途狮子吼》。过了一段时间，又赐予了《空行心滴之祈请答复文·甘露金鬘》之教言。闭关结束后，他又让我前去阿沃喇嘛处听受《七宝藏》的传承。在阿沃喇嘛面前，我完整地获得了《七宝藏》与《三休息》的传承。后来回去拜见上师时，他问我：“《七宝藏》的意义和你的心相续现在是否相应？”我说：“虽然相应，但仅是理解上相应而已。”我的答语令上师非常欣赏，（没有说大话，分清楚了理解、觉受、证悟三种差别。）他对此十分赞许，并说道：“作为一个真正的修行人，应当合理地通过理解、体验与证悟三种途径正确把握安立五道十地的原则。当前有些人错误地把理解当成证悟标示的对境（证悟之境界），无散无修、见修同时之类的大话其实无有任何实意，清楚地了知

地道（功德）之安立原则实乃非常关键。《法界宝藏论》是大全知证悟之传真实相，其中第九品之前宣讲的皆为见解；第十品讲修习；十一品讲行为；十二品讲暂时的道果；十三品讲究竟之正果。基本的（框架）大意可如此理解，详尽之义当去博览群书。”

时隔未久，上师将我喊去说道：“现在我想尝试着把《法界宝藏论》给你讲解一遍，你福报深厚，可在我屋内听受。但我过去在上师面前求取此法时，阿哦仁波切是在佐钦雪域利用夜晚时间传授的。当时为了避免瞌睡，我双手反捧经函，一步步后退而行；上师则在前方边看经文边踱步传法。‘法界宝藏佛法之精华’，如其所说，在所有的法门中，阿哦仁波切唯一视为心髓的就是《法界宝藏论》。我亦如是，你也得（将之）牢记于心。”

于是，我十分认真地再三拜读，结果对此论的悟解终于有了少许进步。上师肯定了我的成绩并说：“如此循序渐进方为稳妥。记得以前，我曾将此论交给郎达洛括喇嘛阅读，有一天，我试探性地问他：‘你读后有何感悟？’他颇为自负地说：‘“无论三界轮回漂泊否，无论获得



无上佛果否，普贤界中无轮涅因果。”我已悟解此意。’他是个大修行人，或许的确如此。但口头上未免说得高了一点儿，这一点你不可学他。因为此言会对佛法之形象带来负面影响，对个人的心相续也会产生副作用，尤其对那些缺乏福报的弟子来说更为有害！因而，在见解上应当‘勇敢[20]’，而行为却应‘怯懦[21]’。”

过了些时日，我请求上师传讲《大圆胜慧》，结果因上师年事已高，且眼目染障的缘故，最终未能如愿以偿。不过上师还是给我传讲了一遍《大极密顿超无字耳传法》作为补偿。此法分有许多章节的引导，上师花费了很长时间为我详细讲述，后来我把此法也做成了一个笔记。于此期间，我同时也去了阿多喇嘛座前学习续部及伏藏中提到的线条坛城、彩粉坛城与立体坛城的基本做法。特别是大幻化网立体坛城，阿多喇嘛让我亲手用木料学着做。虽说为此花了不少时间，但对我来说却意义重大，现今不论是讲解或观想，我都能得心应手。亲自制作带来的利益十分突出，所以直至现在我都很感

[20] 表示见解应超越一切，无所畏惧。
[21] 表示行为应遵循因果，小心谨慎。

激他。

那时，一个猎人有次在我们住处附近开枪打死了一只香獐，大家为此对猎人诵修了《心经》回遮法（以惩罚他），同时还甩动法衣试图将他降服。（修法结束，）人群散去后，我去见上师，他问道：“今天发生了什么事？”我就一五一十地给他做了汇报。听完我的话后，他十分伤感地说：“唉，你们这种做法叫颠倒的慈悲，被杀的生灵承受了恶果，由此还清了业债；而杀生者却因此造下了痛苦之因。从现在开始，他会为此堕入地狱中感受痛苦，而且还将于五百世中连续遭杀，以此来偿还命债，其实他比被杀者更可怜！如果要发慈悲心的话，也应对他发心才是。原先我以为你们对佛法有一定的认识，（而实际上，）你们对慈悲心的理解竟是如此肤浅。那么对于甚深地道之理解（程度），我就更得表示怀疑了。”

一天，上师告诫我道：“你徒恃见解之力自以为任何事皆可顺利成办，然而从今往后应当不间断地诵修一个忿怒本尊法门。不然若需成就事业时，就会像遭到群狗围攻、但自己却手无寸铁一样无能为力。我早年也曾倚仗过见解



之力，但紧要关头却无济于事。”

我立即请问上师：“修何种忿怒本尊最为殊胜？”上师告知以：“一般说来，前译宁玛派历代持明者的修行重点是续部的‘真实法门’。八大法行中‘真实法门’就好比商主，而‘金刚橛’法门恰似护送者。通过真、橛双修，莲花生大士顺利地获得了悉地，他修持的法门主要就是这个。若要显示出前译宁玛派修法的威德道貌，‘天、雅、橛’（天母、雅门达嘎、金刚橛）三修法至关重要！”

我又问上师：”所有的金刚橛修法中，那一个最殊胜？”“三利刃金刚橛修法最殊胜。但我们这一带别说灌顶和传承，就连法本都找不到。”

上师说完，我又接着问：“雅门达嘎的修法中哪一个最厉害？”上师不假思索地回答道：“除了铁蝎和似蝎雅门达嘎外，再没一个中用的了。现在阿多喇嘛处有此二法及‘冈霞天母’修法的法本，不过暂时还不用管这些，切记将来需求取此法。”

有一天，上师指派我前往佐钦求学，他对我说：“至尊上师麦彭仁波切将于新年前后抵达

佐钦，他计划在几年时间内传讲以他自己之著作为主的众多经论，这一消息是其侍者沃色喇嘛写信告知我的，你应前去听受。”我随即回禀上师说：“能在至尊麦彭仁波切转法轮时亲往参学，我不胜荣幸。但我这个初学者去听受他那样一位无与伦比之大学者的法语，不知是否会有收获？即便能于闻法后有所受益，但未来的整个人生也会因此而（变得）忙忙碌碌，终日都会处于散乱之中。上师您的年纪已大，所以我想在您住世期间一直陪伴在您左右服侍，而您也可以给我讲一点修行之关要，（若能如此，）我将感激不尽。即便不能传讲新的教言，先前讲过的内容就已让我心满意足了。我情愿长期呆在这里修行；或者他日来年四处游方，晚年时再到寂静地安度余生。这两种前程那一种更为适合，请上师帮我选择。”

我的话音刚落，上师立刻冲我说道：“你说什么？‘何者离乡无惭愧，谁人行高会蓄财’，难道你没听说过吗？倘若终年四处游荡，不知那天就会遇到一个流浪的恶妇，（跟她混在一起，）晚年恐怕难以在寂静中度过。你说要一直住在此处修行，若仅图自利没什么不行的，可

讲修合一的佛法之日眼看就要在西山湮没，当此千钧一发之际，我对你将来广弘佛法、利益众生抱有极大的希望。所以，你必须广学经论，不能只呆在这儿等我死。在你尚未通达经论之前，即便我病了也不能过来，甚至我死了也不许你回来，一定要去求学！”

上师既如此告诫，我又怎敢抗拒，只是在心里暗自想到：“遇见这样一位具足法相的善知识真是太难得了！若于恩师住世期间能一直陪伴在他身边，即使没能弘法利生，我也绝不后悔。”想着想着，泪水就忍不住地簌簌流下来。上师看到后就和蔼地安慰我说：“不必伤心流泪。若未能值遇善知识应当流泪；虽遇到了善知识却未能获得教言，也有理由流泪；已然得到了教言然未能通达，也应该流泪。但这些情况你全都避开了，还亲见了持有极为特殊传承之上师，也就是说，见到了持有‘光明心滴’传承的上师，口耳相传的殊胜教言，我也如满瓶注入般使你完全获得了，并且你自己也以通过亲身实践而产生的修法体验断尽了内心的疑念，已经达到了能够自主修行的水平。因此我决定，将大圆满心滴部之教法全部交付给你。



你弘法利生的时刻已开始来临，现在必须离开此地。”

我问恩师：“至尊上师麦彭仁波切倘若未能如期抵达，我又该怎么办呢？”他听后坚毅地对我说：“万一至尊上师麦彭仁波切未能赴约，我保证你在佐钦寺还是能找到其他的讲学上师！”我不敢回绝恩师的劝导，因此决意离行。

此后，我短暂地返乡了一趟，预备了一些衣食物品。即将启程时，却接到恩师的口信，命我折返旧地。我于是在中午时分就赶回恩师驻地，然而他却吩咐天黑之前不准前去相见。待到晚间去拜见恩师时，正值他将自己的日常课诵——帕当巴尊者所著的《三十发愿文》念至结尾处的“以化身事业圆满利他”。恩师平日里有观察课诵语段落句处缘起的习惯，此时他将这句话重复了好几遍，然后问我：“化身事业圆满是在佛地（才能具备的功德），这对你而言是否高了一点儿？”我则坚定地答道：“若能成佛，高一点儿也没关系！”

上师于是说：“刚才是跟你开玩笑，就在那个时刻，我于语段处观察缘起，（发现）你今生弘法利生的事业将无有任何违缘。我已年迈体

衰，兼以疾病缠身，将来能否再次相见实难预料。阿哦仁波切过去要求我 50 岁之前不得传讲大圆满，但如今你却不可同日而语了，若有人求取大圆满前行或正行修法，从现在开始，你就可以给他们传授。传法时，要观察所化众生的相续，需把握好（哪些内容）适宜广讲或略讲。我深信你去佐钦后必能很快通达经论，然后不要久滞那里，应继续前往噶陀寺（求法）。在学习的过程中，不可对一部经论死执不放，要尽量广闻博学。若能够求得讲续和讲义，则解释字面意义倒是不难，应当学会用思所生慧观察句义，并归纳显密各乘之要义，因不论是自己独修或为他人传法，都需要抓住要点。阿哦仁波切曾经说过：'对各种不同宗派均需无偏袒地学习，偏堕任何一方的学习都是乱智之因。无偏修学佛法之获益就在于用自己的智慧就能辨清是非，了知殊胜与否，何者更接近佛之密意。'

大圆满心滴部的历代传承上师，对于所有教派的理论及教言几乎全部听受过，这一点从他们的传记中即可全然知晓，（比如）大全知对于流传在藏地的绝大多数修法引导就没有一个

未曾造过论文讲义……今后，于父母未死之前，你应住在家乡一个适意的寂静处，接下来该怎样做你自己看吧。鼻绳已放在你的头上[22]，一切都由你自己决定。好了，现在你就可以走了。"

上师将我原先供养他的银元又如数退还，还赏赐了二十多块银元和五十条哈达。我出来后在外面向上师顶礼谢恩，他见到后又把我叫回去。进屋后，他慈祥地对我说道："把手伸出来，我给你做个祝愿。"说完就将《上师心滴》中的祈祷文和愿词念诵了一遍，念完后就说"现在你可以去了。"出得房门，我依然如前在外面向上师顶礼，他看到后再次叫我回屋，然后满怀深情地对我说："我们父子今后恐怕再难相见，我的这些耳传教言，你不可让它们丧失掉，要不断将之弘扬下去。虽然合格之法器难以遇见，但别说得到大圆满的灌顶和引导，哪怕仅仅听闻到大圆满的名号，此人也必将于人类寿命 10 岁时得到吉祥智慧空行母的度化，在生、死及中阴三时段中的任何一时获得解脱。此言乃《阿底大庄严续》中所说，对此不应存有丝毫怀疑。往后你在给弟子传讲大圆满引导之前，

[22] 比喻放任自由，不受控制。

最好先举行一个心滴母子的灌顶。若有其余原因未能如期进行，至少也需有一次明点印证的灌顶。如果自己无暇顾及，让其他上师灌顶也可以。”说完，他即拿出十三块碗状红糖与一条内库镇日吉祥哈达一起赐给我，并郑重地说道：“我授权你为十三金刚持地！”接着，他又为我念诵了很多吉祥愿词，我也于恩师前念了一遍发愿文。

等最后告别出来，由于伤心过度，我竟昏了过去。醒来后，我流着眼泪前往一位道友家中，并于当晚就住在了他那里。整个晚上我都在暗自哭泣。第二天，因舍不得离开上师，我内心一再生起了不想走的念头，但又不敢违背师命，无奈之中只得含泪悄然离去……

鼠年九月二十九日，我顺利地抵达了佐钦西日桑哈佛学处，至尊上师麦彭仁波切当时还未到来，听说得等到明年才能过来。过了几日，有位叫阿旺丹珍的喇嘛开始传讲《中观庄严论》的科判及字面释义，我前去听受了……前后共享了大约三年的时间，在十几位大德面前，从共同的世间学问到不共之显密佛法，直至无上大圆满法，我不分昼夜地精进求学。（因为这是密

传，所以有关他广闻博思的详情此处无须赘述。若有涉及到修行的部分，这里则有选择性地摘录几则片断。）

其中，在佐钦的现任堪布索南群培面前得到了以中观为主的不少教法，从而引生了我对中观应成派甚深见解的无比信心，但对中观应成派的理论（推理方法）却未能了然于心。为此，我（开始）祈祷上师和本尊垂怜加持。一日，在课间休息时分，我去山坡上散心，不期然竟于坡上捡到一本被黑色绸缎包裹住的《入菩萨行论·智慧品》。从那以后，我对中观应成派的理解就有了一定的进展。

后来，索南群培堪布用六个月的时间闭关专修“八大法行”，我做他的护关者，他则利用座间（空闲）时间为我传讲了以《中论》为主的一些中观论典。传法后的第二天黎明时分，在一种特殊的觉受中，我见到龙树菩萨以比丘的形象显现在面前，宛如佛陀一样令人见无违逆。他手中拿着《中论》的经函并将之放在我头顶上，且念诵“不生亦不灭，不常亦不断……”等开篇顶礼句，然后又对我连说三遍“你要证悟缘起甚深之义”。结果，我从此以后就对缘起性空之义及安立二谛的道理融通无碍。

次年春天，至尊上师麦彭仁波切从单阔地方驾临佐钦。（当他终于抵达佐钦时，）僧众们皆整齐列队迎接他的到来。当时他住在西日桑哈经堂的上层，通过沃色侍者我拜见了他老人家，并请求他能赐予妙法，但却一时未能如愿。那时他正着手写作《智者入门论》，过了大约一个月的时间，他就去了纳琼修行地。夏季五月的一天，我再次去拜见他，刚好《智者入门论》在那一天撰著圆满。仁波切颇显高兴地说："今天是木星会胜宿的吉祥佳日，适逢《智者入门论》著造完毕，（看来）缘起非常殊胜。"然后，他从该论之首句"智者入门"开始逐句讲解："此为入三种才智之门，与《萨班智者入门》不同。总偈文应该背诵，此是总偈并非颂词……"他把总偈文与论文结合在一起解释了一下篇首部分，其余的内容就有选择性地念了一遍传承，直至傍晚时分才告结束。接着，他又把此论放到我头顶并说道："此论交付给你，虽未能完整念完一遍传承，然而你已得作者开许，以后即可传授此论。通过这部论典，你将来能培养出一大批智者。龙计此前曾前后多次捎信给我，让我为你传讲经论。可由于患上白

脉病加以年老的缘故，为你讲解经论多少有些困难。我想，目前若能多造几部论著，或许（以后）会对前译宁玛派教法稍有益处。虽然本人对此寄予极大期望，但在如今的末法时代要想成事亦属不易。倘若迦思仙判塔义大师能稍许延长住世时间，则自宗宁玛派教法当能广弘于世。但因众生福报浅薄，大师未能长久住世，已经圆寂。现今对前译宁玛派教法较为精通者就数龙多上师，索甲（列绕朗巴大师）和多珠（仁波切）二人也还不错。以前我曾在噶陀寺为司徒（仁波切）传讲以《慈氏五论》为主的部分经论，当时想要发心筹办一所讲学处，可惜最终未能实现。此次噶陀司徒（仁波切）旧事重提，再次发愿要建立讲学处。他为此特遣信使携带信函，执意邀我前往。然而我此次成行的可能性并不大，将来他若能如愿以偿的话，你应前去鼎力相助。"说完此番话，他又将《文殊真实名经》及其裹布，还有七粒文殊加持丸一并交给我。后来，我又在他那里得到《大圆满手中持佛》和若干文殊菩萨的修法。

虎年秋天，我欲离开佐钦，尚未动身时，蒙珠巴格钦上师慈悲授予《空行心滴》的灌顶。

他当时对我说：“《空行心滴》的教法仅为一脉单传，门杰南克多杰上师唯一传给了我，我（现在）想把它传给你。”……之后就开始做灌顶前的准备，当我把会供食子端到屋外时，（忽然）看见了各种各样不同形象的女人。我马上（将情况）汇报给上师，他沉思片刻后说道：“这里面有没有你认识的？”“没有。”我回答说。“噢，她们是非人空行母。傍晚预供时，还会有许多骷髅出现，它们都是护持大圆满心滴部教法的护法神。你到时应将自心毫不散乱地安住于本性中，这次我要看看你的修证境界到底如何。”上师半开玩笑半认真地说。

在第二天的灌顶过程中，一时，上师要求我做法供养。在那一刻，自己所有的分别念完全消融于法界，竟于觉空赤裸智慧中愣住了，一句话也说不出来。上师问我：“你发愿修何法作为供养？”因我没有起心动念，所以想不出（该怎么回答），只说了一句：“上师你看吧。”“那你就在此生传讲十三遍《空行心滴》引导文吧。但并非是让你随随便便就为他人传讲，必须本人经过修持且已获得上师及本尊的亲许后才可传授。”上师告诉我说。

灌顶圆满后做预供时，坛城周围果然有很多骷髅在来回跳跃。我想把预供之物献供给它们，正在这时，上师对我说：“预供送到外面，供完后回来。”结果一出门就在门口瞧见了仪容靓丽的女护法神多杰一仲玛。灌顶结束后，我就一直留在上师身边。次日清晨，上师问我：“昨天灌顶时，你都看到了什么？”我即把详细情况一五一十地陈述给他听。他听完后又继续追问道：“你看到骷髅时有无产生恐惧感？乍见那漂亮女人时是否生起了贪欲心？”我回答说：“这类心念全都没有。当时自心处于无缘之中，就像婴孩看热闹般无有此是彼非的分别之意。”上师点头说：“噢，应该如此。在密意法性的境界里，一切万法皆圆融一味，若能晓悟此理，就可称之为‘自制空行母’。这样看来，今后你做任何事情都不会遭遇违缘。”

时隔不久，我回到家乡后才深感意外地获悉：恩师（龙多仁波切）已于前一年的五月二十五日往生他方刹土了。当时，周围的整个氛围让人倍感凄凉，萧瑟之感到处弥漫着。我走到恩师的旧址处，向他的灵塔叩拜并呈上供养。就在此时，塔顶上忽然出现了一个彩虹明点，

其形状就如同往水坑中丢入石子后泛起的涟漪一般层层环绕，在彩虹的中心位置有一尊亮闪闪的金刚萨埵像。于是我开始一心一意地修持上师瑜伽，在此过程中，屡次出现上师身语加持的征相，由此让我深信上师的大悲时时刻刻都在观照着自己。

此后，我对一些求法者宣讲了《慈氏五论》等一些经论，（记得）在传讲《功德宝藏》的那天上午，彩虹遍布了整个山沟。在这期间，我们完成了十万次会供；而且为满足恩师的遗愿，我还造了一部《入中论》的简略讲义。后又在恩师灵塔前顶礼及供曼扎罗各十万次，以此善根回向给自宗教法，愿其能发扬光大，为此又再三念诵了全知麦彭仁波切的《兴盛前译教法发愿文》……不久，因当时尼雅荣地区（新龙）战乱升级的缘故，留住此地已非常不便，我于是便动身前往昔日恩师暂住修行之处继续修持。

又过了些时日，我一鼓作气连续修了“八大法行”、“金刚橛”以及“雅门达嘎”等为数不少的修法。在诵修第五世达赖喇嘛造的《红黑冈冈雅门达嘎》及《恰嘎回遮》之简化仪轨



时，觉受中出现了我在布达拉宫亲见达赖喇嘛的情景。他颇为欢喜地鼓励我，并送给我一个玻璃宝瓶，瓶面上写着（“镇伏欢喜事业成功力”）字样的敕文，文后还盖有玺印。当天后半夜时分，我诵持三字金刚之音的修法，结果亲身体验到全身的气都汇集于中脉，出现了进、入、住三种不同的征相。

后来，我到噶当山区修行处为二十多位喇嘛举行大幻化网寂怒灌顶，并传讲《金刚手密意庄严论》。讲完后则进行严格的闭关，早晚观修脱噶。一段时间后，眼前显现出“明点空灯”，有铜盆大小，上下共有五层。此等境相之出现，令我倍加思念和敬仰大圆满心滴部的大恩传承上师们。谁知因此（心境的出现），我更进一步地见到了寂怒本尊及其刹土遍满虚空（的景象）。觉力（觉性妙力）金刚链也融于内界的微细智慧中，一切执著觉受的妄念糠秕全然脱落，证达觉空赤裸智慧的境界，贪著境与有境的分别念消逝无迹，于光明大无念的状态中无限安恬！

不知不觉中半日已过，午后，沃载喇嘛过来说：“我以为你病了，原来是在睡觉啊。”他



边说边点火做饭。木柴旺盛燃烧时迸发出的爆裂声将我从定中惊醒，渐渐地根门开始重新取受外境。片刻之后，通彻之智慧显发出来，往昔对显法的执著自然消融，对无自性的显现无有分辨之意，亲见极为细微的微尘在刹那不断地生灭变化，一切粗细之烦恼均泯没了踪迹，觉力择法妙观的殊胜智慧自然爆发出来，高深地道的外内不共证相皆能亲自体悟到，证得一切显法无自性的道相——当我失手将金刚铃掉落于坚硬的石头上时，顽石上竟然印下了铃的痕迹，而铃上居然也留下了石头的形迹；在已枯竭的水井中扔入祭龙食子，结果酥油做的鱼儿和青蛙霎时都变成活生生的，突然间泉水也汩汩涌出……

第二年，我又在切括寂静处闭关专修《空行心滴》。一日晚间，在似睡非睡的状态中，恍惚瞧见了一个令人恐惧的红色女人。她的指甲好似铁钩，猛然间就向我抓来……刹那间，自己的神识如射箭般飞抵密严刹土。在金刚亥母宫殿的东门，一位白色姑娘手持青金石宝瓶前来迎接，并用宝瓶中的水给我沐浴。之后，我开始念诵“嗟，凶猛威德忿怒相……”等《空

行心滴》中的入门祈祷文。念满三遍后，宫殿大门瞬间开启，放眼望去，内里满是骷髅，就仿佛光线中四处飘荡的微尘般不计其数，在飘飘荡荡的感觉中我不觉愣了一会儿。那些跳动的骷髅此后逐渐停息了下来，而现世中的“我”顷刻间已不复存在，变成了美丽大方的班玛萨儿公主（莲明公主），身穿紫色绸缎衣，头戴花冠，佩戴各种珠宝饰品。那白色姑娘这时交给我一支盾牌大小的红色花朵，然后面带微笑地说：“握住我的手。”说罢就牵着我的手径直走入。

进去后，我一眼就看见由寂静五方佛与无量空行母前后围绕的金刚亥母。主尊忿怒母前方有一个红莲花灌顶台，台上浮现着红光太极图，“嗡嗡……”地不停朝右方旋转。那位姑娘让我坐上去，我正准备摘下花帽，她连忙摆手说：“不用不用，这是莲花生大士送给你的。”此时，坛城中央的主尊空行母开始用《空行秘密心滴·灌顶宝灯》的仪轨次第为我灌顶，我恭敬地把手中的鲜花供养给坛城主尊。她则微笑着赐予我密名——光明宝藏缘力莲花。宝瓶灌顶结束后，主尊又将其余的三种至上灌顶和母义文相结合来完成。之后，又慈悲授予了两

种妙力至上灌顶（直断和顿超妙力灌顶）。灌顶仪轨中的偈文由主尊之主面吟诵，所有咒语则由次面之猪头负责念诵。

接下来，主尊还为我宣讲了《大心滴》的引导文，待全部圆满后，所有空行母都齐声唱诵吉祥愿词以示祝贺。主尊慈爱地对我说："这是你的财份。"说着就拿出一面银制神异明镜、一件紫色锦缎衣裳以及一条由黄金和松耳石相间串成的装饰品，另外还有五十四条由头盖骨串连而成的褐色骨饰，在每个头盖骨中都仿佛神变般地清晰显示出《空行心滴》的每一段修法。当把这些稀有宝物全部赏赐给我后，主尊就吩咐我回去。我恳求她道："我实在不愿呆在人世间，您可否让我留下来？"她委婉地劝慰我说："这次不行，如此会障碍你的寿命，将来欢迎你再来。你是《空行心滴》的法主，（肩负着）到人间利益众生（的使命）！"说完后，主尊即委派北方空行母送我下来。

很快就到了北门，从北门出来，于不远处就发现了一个阴森恐怖的尸陀林，那里隐约有一座由许多头颅垒积成的宫殿。等注目一看，发现里面居然住着五部忿怒母。中央的主尊忿

怒母手持一面镜子及一个天灵盖，嘴里念着"嗡嗡嗡……"，准备授予我脱噶觉性妙力之灌顶。突然间，全体空行母均悄然无声，片刻肃穆之后，彼等皆齐声念诵谛实吉祥语。这时虚空中自然飘降花雨，缤纷而下、淹没脚踝，"希尔索德"（祝愿吉祥）的美妙之音传遍四方……主尊忿怒母此时命北方忿怒母（北方空行母）继续护送我回去，我俩就像雄鹰俯冲攫食般迅疾飞下，不一会儿就到了"我"的肉体处。当事业空行母（北方忿怒母）刚落足于肉体上时，忽然从顶门处冒出来一位如棋盘花般肤色的尸陀天女，飘然落于肉体的前方。此时，"我"就从头顶处直接进入体内，渐渐地身体诸根（眼耳等五根）的活动开始复苏、取受外境……

事业空行母提醒尸陀天女要谨遵往昔的承诺，同时又任命她为《空行秘密心滴》的护法神，然后就毅然返回自己的刹土。自此以后，在一段时间内，我感觉尸陀天女一直在身边守护。后来，自己于此寂静地又修了一个大妙用食子回遮法，结果当晚的觉受中，在一方刹土，我惊喜地见到了阔别已久的恩师龙多仁波切。他端严地坐在左右两列弟子中间之上座处，我

急忙趋前顶礼膜拜求取加持。恩师令我坐到队首前方的空位上，落座后，我（迫不及待）地将自己从恩师圆寂以来直至现在为止，这期间不懈修持的成果当面对上师亲呈供养。在此过程中，有时上师并不听我说，他以道歌之声调深情地唱诵阿哦仁波切的《呼唤上师祈请文》。上师唱完后，我又继续做法供养。结束时，上师欣喜地说："你的证悟真是棒极了！"我则回禀上师："大全知独特的密语教言风格和使用窍诀指示的手法，真是极为稀有！"上师听后诙谐地说："全知法王有什么稀奇，我的至尊上师华智仁波切自在脱俗的风范才真正稀有呢！"我追问上师："有无比他更为稀有的？"上师微微一笑，冲我说道："有哇，你的上师革玛燃匝就比这更稀奇。"他的话音刚落，马上就现出一对少年男女，叫我前去拜见革玛燃匝上师，我不假思索地就跟着他们去了。

不一会儿来到了雅多仙波雪岭，在一片犹如平镜般的草坪上扎着一座白布帐篷，门帘紧闭，我猜测革玛燃匝上师大概在此闭关。于是就向他礼拜祈请，上师在帐篷里问："你是谁？"连问了三次我都不敢应声。此时同我一起前来

的那位少年开腔了："这是您的心子阿格旺波（语自在）。"无意中，我忽然觉得自己就是大全知。帐篷的门帘此时已敞开了，我等三人即同行入内。顷刻间，那帐篷化成一座巨大的无量宫殿，革玛燃匝上师以苦行者之形象坐于其中。我向上师祈求加持，他于瞬间就变成了大持明者嘎绕多吉，大圆满十二大导师正于其头顶上方的虚空中演说佛法。无量宫的走廊中毫无杂乱地显示出以六十四个刹土为主的许多刹土之景观，而每一刹土中的导师都现出不可思议的化身去度化无量无边的众生，如幻术般密密麻麻地不停动息，当下我即于法性了义上师之自面境界中入定……

突然，那位少年告诉我："六百四十万如来正在宣讲相应如量之大圆满法，你应当全神贯注地聆听。"我依教奉行去侧耳倾听，结果发觉一切如来之金刚妙音已全然融合为一，除了听见"阿阿鄂鄂"及大持明者嘎绕多吉说了一句"虚空电轮续之题目"外，再未听到其他的任何声音。我心想："这部续的名称若因此理由而取，何人能受持修行呢？它究竟拥有多少偈颂呀？"正纳闷时，那位少年摇身一变，转眼就

成了滚波拉丹护法神，双手分别拿着橛杖及天灵盖。而那位少女也化为密主护法神，双手分持尸杖及誓言棒。二位护法神此时一起唱诵道：“依据不同之心念，已生未生现在生，续部取名称因此，现有偈数需了知。不言非言之境界，所化众生而各现，超越一多之边际，皆于三部意中容。”

他们唱完后，我随即意识到：无论刹土、导师及众生如何显现，虽然看上去无边无际，可实际上并非存有实实在在的个体，而是皆于上师大悲智慧的妙用中圆融一味。因此，外求悉地就好似幼儿看热闹般无有毫许意义，应该努力相应自性内义上师（觉性）的境界。想到此处，我不禁放声呼唤：“大持明者革玛燃匝知！”经过一番猛厉祈祷后，眼前的一切显现均如同流水般融入大阿阇黎嘎绕多吉体内，而嘎绕多吉此后也化为大周遍的蓝色明点，最终悄然消失。

随后，我再次目睹革玛燃匝上师现比丘形象盘坐于斑羚皮上。我即恳切请求他摄受自己为弟子，上师笑着说：“我曾经给你传授过十七大续部的母子教言及耳传窍诀等全部的灌顶与



教法，如今再次为你巩固。”上师掌中握着一根藤竹，竹端绑有孔雀毛的翎眼，藤颈处缠着黄色绸幡，上面写着如朱砂色般的文字（“全知龙钦绕降全现自解脱妙力”）。他将藤竹轻放在我头顶作加持，并用特殊的眼神凝视着我，连呼三声：“阿、阿、阿——”陡然间，昔日大持明者革玛燃匝所传的一切法皆于自心中历历再现，此前对法义所产生的一切疑团，此刻都自然解开，词义与内义均通达无碍。

猴年六月间，我到达噶陀，于此前后共计花了有十三年的时间广宣教法。平日里我每天都要讲授七堂课，至少也有三四堂课；授予金刚藏灌顶及传承三遍；传讲《心滴母子》二十一遍、《七宝藏》十三遍。根据翁仁波切的统计，经我剃度出家的人数已超过了三千四百人；培养出堪能弘法利生的僧才三十七名；若从表面看来，自己确已肩负起弘法利生之重任。

在此期间，有一段时日，我心中常常生起想去热振的念头。结果于一日晚间的梦境中，真的就来到了热振。在那里没有看到寺庙，仅见到一座小山丘上立有一所房屋。我感觉此屋是往日仲敦巴尊者的寝室，当来到房屋的东面






时，有一位女子款款走来相迎。我暗自纳闷：“噶当派的道场里怎么会有女人呢？”于是便开口问她：“你是谁？可否带我去拜见仲敦巴尊者？”那女子爽朗地笑了，她冲我说道：“我是生生世世赐予你加持的金刚瑜伽母，难道你不知道吗？快进去吧。”说完就引我进入尊者的寝室。一进门，首先映入眼帘的是看上去像是用石头堆砌成的墙壁，但它实则为六字真言，内外皆晶莹剔透。至于颜色则为东白、南黄、西红、北绿，上下各为蓝色及白色。房屋的中央位置是六字真言的法座，座上空无一人。此时，那女子告诉我：“这是仲敦巴尊者的法座，他现在兜率天，你应向法座叩拜求加持。”

在我向法座顶礼后，内心充满了伤感：“像我这样缺乏福报的人，什么时候才能见到上师呢？”（此时此刻，）心如刀割般悲痛万分，我忍不住（昂首向天）高声呼喊道：“兜率天上的圣者师徒啊，请你们慈悲怜悯我，加持我与你们无二无别吧！”如此深切地祈求时，我自己不由得哭出声来。

那女子（见状）便过来劝慰我，她用手指向一块石板，板面上有四个小生命正各自朝四

方奔走。随后又发现了一个，前后共有五个。她依次指着那些小生命对我启示说：“你应该对它修一修慈心；对它修一下悲心；对它修一个喜心；对它修舍心；再对它修菩提心。”我依其所说认真地加以观修，结果四无量心和菩提心在心相续中同时生起。那女子高兴地说：“没错，就是这样！即便是你能亲自见到仲顿巴尊者，除了这个以外，他也不会再有别的什么心要可以传示于你，你与仲顿巴尊者毫无差别。当年阿底峡尊者任命他为自己的继承人时，所戴的帽子就是这个。”言毕，她即伸手从怀里掏出一顶班智达帽，帽耳不太长，全帽长一肘，帽身有多条金线螺旋环绕。当她把此帽递给我时，刹那间我就回忆起自己久远之前曾做过地藏班智达。正在此时，有一大群人都朝此处聚集过来。那女子就对我说：“你与仲顿巴尊者等无差别，所以应当为大众宣讲佛法。”她刚一说完，那些人就开始齐声念诵请法偈……

此时，我内心倒犹豫不决起来：“帽子是女人给的，倘若就此戴上，别人知道后定会嘲笑自己；但若不戴，讲经说法时没有帽子也不行，况且这帽儿可能真是阿底峡尊者戴过的，这可



如何是好呢？……”（最后，）不遑顾及（我也）就戴上了，结果心中自然清晰地浮现出《菩萨本生宝鬘传》的内容，我就以此为大众全面细致地广讲了一堂长课。传法完毕后，那女子又带领大众念诵“所南德依檀加热巴涅……”等（回向偈），然后众人才各自散去。

直到这时，我才深信那女子千真万确就是金刚瑜伽母，于是我就恳求她赐予噶当四本尊的加持。她直言不讳地晓示我：“以上这些就是四本尊的加持，若离此再别求四本尊之加持，我不懂（你的意思）。”我将帽子摘下还给她，她却说：“不用还，它是属于你的，可以带走。”说话间便再次把帽子交还给我。恰在此时，我从梦中苏醒过来……

在我 49 岁时，司徒仁波切告诫我说，是年会有些违缘。于是我趁机进行闭关。关内，我夜以继日地勤修大宝伏藏品中三根本的大部分诵修法。一切上师修法之王——密集上师之诵、修及事业三方面的修持，皆遵循传统要求实行。

在此期间的一次梦境里，自己来到了洛扎拉雅地方、莲花生大士经堂周围的一片草原上。当时感觉自己就是伏藏大师格热俅旺，正携同

爱子班玛旺亲外出散心。途中遇见一位印度瑜伽咒师，身披白色袈裟，背挎着一个大包袱，从上方的草原徐徐走来。一见到我，他立即异常恭敬地启白：“莲花生大士特意嘱托我将此密令转交给您，敬请稍等片刻。”

我在原地等了一会儿，只见他小心翼翼地解开包袱，里面是琳琅满目的类似于古代汉文书籍的簿册，他取出后全部交付给我。我从中随意抽出一本翻看，其书名为《莲花生大士颂文》，内容是对我一生当中该做之事的若干授记。后面有文写道：“莫去远处；莫贪恋资具，应广行上供下施；对上师莫生邪见；应将上师视为积累资粮的殊胜对境；初十不间断期供，这五点需时刻留意。”接着又抽出一本，书名是《伏藏大师格热俅旺二十五世本生传》，书中对伏藏大师每一世弘法利生之事业，大大小小均作了详细记载。我为第十九世，利生事业不甚广大。

猴年二月间，我本欲前往扎拉寺，然因班玛洛布大师当时法体极为不佳，还乘着轿子赶来见我，所以无法按时启程。自从司徒仁波切圆寂以后，这一带的宁玛派同门中已无人能像

他那样对自宗教法做出如此巨大的贡献。为使他老人家能长久住世，我尽心尽力地做了不少法事，但却始终收效甚微。于是便向大师告假，言暂时先去一趟扎拉寺，办完事后很快就返回。

上路后，一日晚间在自己的觉受中见到宗喀巴大师、法王麦彭仁波切和自己的恩师龙多仁波切三位圣僧汇聚一处。宗喀巴大师与麦彭仁波切就月称菩萨的《中观回遮太过》(中的难题）互作问答，尤其在是否存在共同所见有法的观点上，两位高僧的辩论非常激烈，他们全神贯注地投入于辩论之中。我（当时）暗自庆幸：此时若能洗耳恭听，定可受益匪浅。正这样想时，恩师突然叫我："把你做的那些大圆满引导文讲义拿来给我看看。"我不敢怠慢，立刻将（讲义）呈给他老人家审阅。恩师阅后十分满意地赞叹说："做得好极了。"就在此时，我却醒过来了。

由此梦兆我推测即将在扎拉寺创建的佛学处，将来应能广弘教法。等到了扎拉寺之后即开始授课，此间，于一次睡梦中感到班玛洛布大师即将往生他方刹土。我使用幻化身赶赴探望，见面后轻声问候他："近来您的病情如何？"

他答道："我的内脏大部分都已受损了，因此想早点儿舍弃这个令人生厌的肉体。"我安慰他说："您愿去往那一方刹土，我可以帮助您。"他听完后深情地望着我说："我早已掌握了神识驭风之窍诀，想去那里都不成问题。观世音菩萨的六字真言我也念了有一亿多遍，《意修大吉祥总集》中的心咒亦念完了同样的数目。如今在自己的境界中也能亲见莲花生大士的赫赫金颜，往生布达拉刹土或铜色吉祥山应属轻而易举。然而您的《光明心滴》教法，我此生已来不及广弘，因而迫切希望能早日满此心愿，所以我还是想到您身边去！"我则劝请他说："请您暂时不要这样做！乔美仁波切在《选择刹土文》中指明唯有极乐世界的功德最为殊胜，应首先往生此处，然后再变现一个化身，（那时）想到那里不都可以随心所欲了吗？"听完我的话，他微微点头并说道："那么我就暂时先去铜色吉祥山的莲花光明宫，请您将来务必成全我，使我能如愿以偿。"

这时我从梦中醒了过来，没过几天，信使即来告知，大师病情加重，催我火速赶回。我立刻（快马加鞭）疾驰赶去，结果还是迟了——

（等我赶到时，）老人家已经圆寂五天了。当时，他仍然处于安住状态，我便为他做了觉醒出定的相关事宜，并祈请他早日转世。几天后，当遗体荼毗时，种种瑞相纷然呈现：大地震动，虚空中自然发出击钹之声及悦耳的音乐，闻到沁人心脾的芳香，天空中显现五色光环等。因此缘故，有许多人都对他产生了无比的信心。

随后，我对部分有缘信众宣讲佛法并授予他们心滴母子之灌顶及传承。当进行到续部金刚橛——护橛神灌顶时，食子上面自然起火，火花四射，有些弟子还听到了狗、狼、狐狸及豺发出的嚎叫声。

55 岁那年，我闭关专修咼那朗巴大师的伏藏品——《极密无上金刚橛》，它是莲花生大士当年仅对空行母益西措嘉倾囊传授的无上甚深法门，我欲念诵此法的咒语。当晚，我就梦到自己去了门卡内壤狮子山寨，在一条狭长溪泉的源头处发现了一个令人感到惬意的岩穴。在位于此处的一个敞开的金刚橛箱内、摆设的坛城中，我看到了一支天铁金刚橛，它系有蓝色的飘带，正喷射着火花。见此情景，我立刻开始充满敬信地祈祷，结果那金刚橛瞬间就变成

了空行母益西措嘉。在她跟前还看见另一位颇受莲花生大士宠爱的明妃阿匝萨蕾，她以护关者的姿态坐在益西措嘉前面。此时我又真切地对她们二位数数祈祷，不断念着：“一切佛之智慧身，自然金刚法界中，极燃凶猛忿怒相，祈请体界生佛子。”如此再三祈求后，空行母益西措嘉的面前现出蓝黑色三角形橛座，它逐渐扩展着，就像往水坑中扔入石头时，水面上泛起的层层涟漪一样，后成为中央主尊位置具骷髅头围边的蓝黑色三角形。它的外面是胜子金刚橛的位置，具有天铁四幅轮。在它的外侧分布于八个方隅的八大忿怒（神尊）之位置上又有八辐轮。在无量宫天门上方忿怒（神尊）的位置上铺着日垫，主尊之座位为内空三棱形，走廊前端处斜戳向下方，座位之底部也为三棱形，它的正面开有一扇门，内具下方忿怒（神尊）的座位。益西措嘉空行母当时以妙音所宣的似乎是《金刚橛根本续》，同时从其心间接二连三地射出一支支天铁金刚橛，并皆以金刚橛箱的形状落于各个忿怒（神尊）的位置上，且最终都化为金刚橛根本坛城。

那时，阿匝萨蕾空行母现为事业金刚之形

象，为我授予《本纳金刚橛讲义》灌顶。在接着准备进行单坚护法神灌顶之前，我听见事业金刚吹响了长哨声。刹那间，十二尊单坚天母及四门守护明王就倏忽汇聚此处，而事业金刚此刻则以命令之方式赐给他们制命灌顶。我请求她（事业金刚）慈悲授予自己一次咼那朗巴大师的伏藏品——《措嘉祈请答复文》之灌顶，而她却对我说："《本纳金刚橛讲义》是我特意向莲花生大士祈求后才获得的，且此法为我等三师徒密意之所在，因此求得这个灌顶才更为重要！"

灌顶结束后，三根本坛城全部融入益西措嘉空行母身中，而单坚坛城则完全融入阿匝萨蕾空行母体内。益西措嘉空行母后变成具有蓝色"ཧཱུྃ（吽）"字标记的天铁四股金刚杵，持续地自然发出"吽……"的声音，最后即如同彩虹般消隐空中。此刻，觉性智慧金刚橛全然融于无生法界之境，于消融二取戏论之境界中，在无念状态里定了一会儿……

阿琼仁波切本人的自传到此就结束了，此后他那令人感慨万千的修行历程，自传中并没

有记载，因而只得暂告阙如。不过我（译者）还是参照其他的一些资料，在此向大家简单介绍一下他老人家圆寂前后的一些轶事，作为传记补充：

铁蛇年三月间，阿琼仁波切在噶陀为三百多位弟子举行盛大的灌顶传法活动后，身体即开始显示不适，偶尔还会有流鼻血的现象发生。虽经多方努力，但对这种难以诊断的疾病，众人仍是束手无策……不久，当地信众抬着轿子把他送往炯巴龙修行地。就在那年的四月份，众弟子们为他老人家能长久住世而齐心协力地做了不少法事。

此前此后，大圆满托噶中的第四步境界——法性灭尽相的各种征相在他身上日趋明显；续部里讲到的获得如此成就时，身语意三门所应具备的诸多标志都开始陆续出现：当他的弟弟从门孔处向屋内窥视时，清楚地看见仁波切的身体在夜晚时分的酥油灯光映照下竟没有丝毫影子呈现，且时而化为虹光，时而消逝无踪……而呆在室外的人们则见到光芒笼罩着整间屋室。侍者端着食品进屋招呼他说："请用

餐。”而他也同样回应道：“请用餐。”侍者又问候说：“您今天感觉身体如何？”他还是如前一样重复了一遍侍者的话。不管他人对其说任何话语，仁波切均如是回答，就像山谷回音那样。

五月十七日，阿琼仁波切外明色身之显现融入本净法身内明童瓶身，弟子们遵照传统，于七日内严格保密。之后，他们即发现从遗体的每个毛孔处均流出色味如同蜂蜜般的甘露，夏日不腐，冬季不结，其量可装满两茶壶。弟子们此后于每年修持甘露法要时都会取用一碗……最后当遗体荼毗时，出现了放光、响声、大地震动等许多瑞相，特别是还发现了五种金刚舍利，大小如芥子或豆子一般。弟子们纷纷请回供养，并以此而修建了很多灵塔。

阿琼仁波切的色身虽已趋入法界，但他的智慧幻身却无时不现，经常都示现在有缘弟子面前。例如：他曾亲自现身于热振活佛面前，并为其传讲由他本人亲造的大圆满前行笔录与正行之修法；又，嘉贡多札活佛被其智慧幻身摄受，亲聆了大圆满耳传窍诀……

因此说，向往大圆满不可思议功德者，应以阿琼堪布等历代持明传承祖师为楷模，恒常



精进修持九乘之巅——无上光明大圆满妙法，迅速获得殊胜成就，并饶益无量如母有情！



前行备忘录

堪布阿琼仁波切 著
索达吉堪布 译

顶礼具无缘大悲的至尊上师！

《金刚顶续》中云："所有的心念归摄起来，怀着极为善妙的意乐而谛听，对于忘失者，金刚萨埵等三世如来不予以加持。"不管是在听闻正法、传讲正法、行持正法还是观修正法的时候，首先都要向内反观自心，观察自相续。只要是人，起心动念无外乎贪嗔痴——恶的分别念、无记的分别念和信心出离心菩提心——善的分别念三种，除此之外不会生起。如果萌生不善的念头，就要自我谴责。正像俗话所说"妄念立即铲除，灯器趁热擦拭，猪鼻用杵撞击"那样，一定要断除不善的心念，改变无记的心念，以善妙的心念来听法、讲法、修法。否则，如果只是改造外在的身和语，就成了装腔作势。《因缘品》中云："非以发髻非以棍[23]。"经中说

[23] 非以发髻非以棍：佛教中并不是像有些外道那样以身体之行为主。

"自净其意，是诸佛教"而并没有说"改造身语，是诸佛教"。诚如经中言："心清净令身清净，身清净非令心净。"

所有僧人，是生者的依托，是死者的呼援，因此必须治疗自心的疾病，而治疗心的疾患——业和烦恼病的良药就是妙法，本来"法"的名称涉及十个方面，这里是取名"妙法"之中妙的法。

法的含义：正如用药治病一样，就将心从不善的歧途中扭转过来的意义来讲，法和对治是一个意思。我们要对有对治作用的正法坚信不移，因为妙法才能救护我们摆脱轮回恶趣的一切恐怖，是今生来世的利乐源泉。为此，我们认识到佛教正法对现世、后世、中阴不欺惑这一点后要虔诚信受。如云："信心是珍宝，昼夜趋善道。"又如云："信心前行首先起，诸法根本即信心。"

这样的佛教正法的宣说者，就是所谓的"无上本师即佛宝"。至高无上、无与伦比的本师释迦王释迦狮子，法身位是普贤如来，报身位是大金刚持，化身位即众生的怙主释迦牟尼佛。关于本师无与伦比的道理，在(《释迦牟尼佛广

前行备忘录







传》）大臣海尘婆罗门童子发心的情节中有阐明；关于正法无与伦比的道理，《七品祈祷文》中说："稀有不可思议如来教，出现三次超胜之佛法。"在过去千万劫以前的"普严劫"，先生王佛教法中出现过密宗金刚乘，未来华严劫文殊师利佛的教法中大范围出现密法，如今释迦牟尼佛的教法中，广传密宗金刚乘，因为除了这三劫以外，众生不能堪为法器。

如果有人问：那为什么《文殊幻化网续》中说"过去诸佛已宣说，未来诸佛也将宣说"？

其中的密意是说(在其他佛陀的教法中)密宗不是普遍公开传播。

现今释迦牟尼佛这个刹土名叫三千娑婆世界，并不是因为非常好才叫娑婆的，而是因为格外不好才称为"娑婆"。这里的一切有情相续被贪欲、嗔恨、愚痴折磨得很难受，由此才名为娑婆世界。

关于法宝，如云："无上救护即法宝。"无与伦比的本师宣说的八万四千法蕴归纳起来，涵盖在十二部中，十二部又包括在三藏当中。所谓的"如来教法证法宝"，其中三藏就称为教法，我们必须依靠犹如陶器耳柄、皮口袋环带

前行备忘录

般的文句才能获得证法。所以，教法三藏的教义——胜道三学，就是证法。胜道三学中的"胜"，虽然在外道中也有狗牛禁行和各自的禅定等等，可是凭借那种道并不能获得解脱和遍知佛果。依靠内道佛教胜道的三学能证得解脱和遍知果位，因此称为胜学。显密的一切法都不超出三藏三学的范畴：小乘中，律藏、经藏、论藏是三藏，律藏、经藏、论藏的教义依次是戒学、定学、慧学。菩萨乘中，宣说菩萨道根本堕详细分类的教是律藏，它的所有教义是戒学；宣说所有三摩地门的一切经是经藏，修行它的教义——暇满难得等等属于定学；十六空性或二十空性的所有能诠（文句），是论藏，它的一切所诠（意义），是慧学。密乘中，密宗金刚乘誓言处的所有能诠是律藏，它的教义属于戒学；共同生起次第、圆满次第的能诠属于经藏，它的教义属于定学；大圆满的一切能诠是论藏，它的教义是慧学。总而言之，以上所有经论及所诠无不包括在三藏三学之内。

那么，如来教法证法宝的受持者到底是谁呢？

是僧众，如云："无上引导即僧宝。"如来

教，除了僧众受持之外，包括天、魔、梵天、世间君主在内的有情都不能受持，佛法的受持者就是圣僧。作为僧宝，必须通过讲闻的途径来受持教法，通过实修的途径来受持证法。我们自己也要加入到僧众的行列中。如果我们一度往下看，思想和行为与俗世的男女一致，那么人们也会说“腐败僧人、腐败僧人”。所谓的腐败僧人，就是戒律有污点，禅定有污点，智慧有污点。我们绝不能这样，而要向上观：我的本师是佛陀出有坏；我走向解脱与遍知果位的道，就是佛教正法如来的教法证法；我去往解脱遍知果位的助伴就是至尊文殊菩萨以及现在同行道友的僧人。不要狗眼往下看，要鸟眼向上观，既然自己坐在僧人之列，就绝不能贩卖正法，而必须受持教法和证法，这样一来，他的名称才叫引导僧[24]。所谓的僧，也就是心向胜道三学者，并不叫向恶者，不叫向商者，不叫向诉讼者，不叫向诅咒者。引导者向自己以外的世人指示自己解脱之道，他们解脱以后再宣说解脱道，就像手牵着手一样引入解脱遍知的道路，由此称为引导僧。

[24] 引导僧：藏文直译就是向善者或求善者。

而所有世人的本师就是各自的国王，他们的道是不善道，他们的友伴是不善的友伴——商人、盗贼、土匪、猎人、背弃誓言的朋友、胡言乱语的朋友、毁坏善法的朋友。因此，要想到我万万不可入于他们的道，现在我已明晓了利害，宁死也不能这么做。

所谓的三宝，就是“无上本师即佛宝，无上救护即法宝，无上引导即僧宝”。在世间，金、银、如意宝等并不罕见。如意宝，有大福报的人偶尔会取到。国王无目具富或者恩札布德得到了如意宝，也只是借助它解决今生今世的食物、衣服、住处、卧具，而无法消除今生后世的所有恐怖与痛苦，依靠三宝能遣除今生后世的所有恐怖与痛苦，给今生来世带来一切利乐吉祥。世间上所说的宝，只是因为稀罕才称为稀世之宝（稀有殊胜），而并不叫多宝。

确定完三宝的内涵以后，就要知道在听法时、讲法时、修法时都不能离开三宝的范围。三宝当中，佛宝是开示解脱与遍知之道的导师，如云：“我为汝说解脱道，解脱依己当精进。”

正法才是救护者，而佛陀不能救护我们，曾经提婆达多抓着如来的脚拇趾哀号道：“乔达

摩，炽热太炽热了，焚焦极度焚焦。”佛陀告诉他说：“提婆达多，你要诚心念诵‘皈依佛、皈依法、皈依僧’。”除了讲经说法以外，佛陀无法像扔石头一样把我们抛到解脱之地。如果自己没有修行正法，谁也不可能把你投到解脱果位。

受持正法者是僧众，所受持的法有八万四千法蕴，所有法蕴概括为十二部，十二部归纳为三藏，三藏包括在如来教法、证法二宝当中。

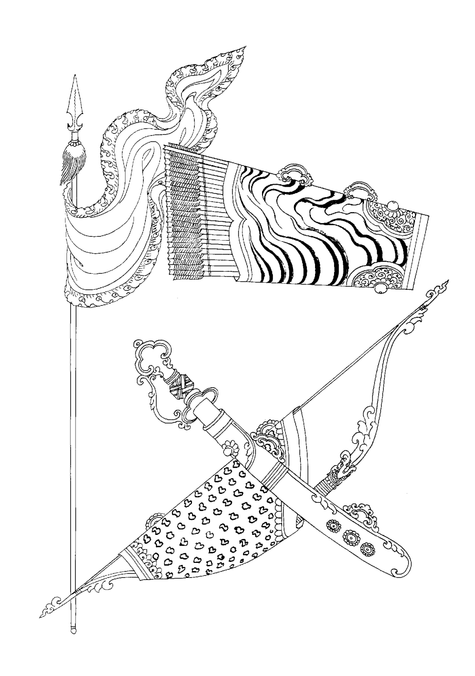
从乘的角度来说，有世间乘或增上生人天乘和出世间乘或解脱乘。所谓的世间乘，就是从下面三恶趣处驶向人、天善趣果位，因此称为世间乘。出世间乘有小乘和大乘，依靠小乘——声闻缘觉乘的道能驶向声闻缘觉果位，为此叫声缘乘。大乘能驶到不住二边圆满佛陀的果位，由此称为大乘。确认指明所有道次第的典籍就是佛经及随行的论典两种。所有经论，经以广、教以多、窍诀以零散的形式而留存，因此所知之处无有尽头，(如果不具备上师的窍诀，)在浊世短短的人生里，暂且不说修行，就是了知也无法办到。萨绕哈尊者说：“何人未曾饱饮上师尊，除恼清凉窍诀甘露水，彼者纵然

多闻论典义，亦于干燥荒地而渴死。”

以上三乘，如果归纳在道次第中，世间乘属于小士道次第，小乘声缘乘属于中士道次第，大乘属于大士道次第。新派（即格鲁派）的道次第是广中略《菩提道次第论》，萨迦派的《三现》、《三续》，宁玛派的《大圆满心性休息》等，必须这样依靠上师的窍诀来了解。其中，大士道次第或者大乘包括远道法相乘（即显宗）、近道金刚乘、捷径光明大圆满。如果要作选择，远道历经数劫成就圆满佛果，那实在太漫长了。近道金刚乘内部也有远道、近道、捷径三种。虽然依靠外续事、行、瑜伽三部，在五世或者七世或者十六世能成就佛果，但不容易修学。尽管依靠近道玛哈约嘎和阿努约嘎，一生一世能成就双运果位，可是如果生起次第的本尊小指大小也不能浮现于心、圆满次第一呼吸的气息也持不住，那也难以修成。而依靠光明大圆满，数年数月就能成就双运果位，如果想到必须修行大圆满，那么必然要借助上师的窍诀，否则不会修成。正如萨绕哈尊者说：“上师窍诀甘露味，何者思维即入定。”因此，我们必须要凭借上师的窍诀来实地修行。

大圆满续部的量多达六十四万续，归纳而言，有心部、界部、窍诀部，窍诀部又有外类、内类、密类、无上极密类。《阿底大庄严续》中云：“外类如身名言广，内类如目见表法，密类如心忆咒法，此如身根圆满士。”外类当中，虽然在抉择内外万物为本来清净直断方面基本相同，但在抉择任运自成顿超时，只是广说了本基的实相，而并没有阐述实修道的方法、中阴显现的情形和究竟果位的解脱之理。内类之中虽然笼统宣讲了依靠道喻义因直指，但并没说明究竟果位的解脱之理。密类中只是讲解了道的类别观修，可是并没有讲到基的实相及究竟的解脱之理。极密类详细说明了本基的实相、道——见修行和果——究竟解脱的道理。无上极密类有十七续，加上《密咒护法忿怒续》，共有十八续部。这些的意趣合而为一，有广大班智达类和甚深革萨里类。广大班智达类就是《龙钦七宝藏》。甚深革萨里类，莲花生大师的《空行心滴》、布玛莫札的《秘密心滴》，这两者属于母心滴，子心滴也有《空行心滴》和《上师心滴》。《空行心滴》和《上师心滴》的心髓是《甚深心滴》，这些的意趣集于一体的就是大圆

满龙钦心滴，它包括基道果三个部分，其中道大圆满包括能成熟的灌顶与能解脱的教言。作为已经得受了能成熟的所有灌顶者来说，引导法也分为前行引导与正行引导，正行包括共同正行及不共正行，共同正行包括生起次第和圆满次第引导，不共正行包括懈怠者无勤解脱的本来清净直断引导和精进者有勤解脱的任运自成顿超引导。







共同外前行

第一是前行引导，分为共同前行与不共前行。

这里首先讲共同前行。所谓的前行，就像起初要改良田地一样，要想求得正行法，必须要凭借共同前行来净化相续。依靠共同外前行使自己变得调柔。皈依等不共前行就如同种植庄稼及打捶庄稼一般，是不共同的法。到了该享用庄稼的时候，就相当于是正行引导。

正行引导也分为实修引导与信解引导。关于实修引导，按照布玛莫札的《螺文字论》阶段性的引导来讲，有阶段性传授窍诀和次第性传授窍诀两种。其中阶段性传授，就像全知法王（无垢光尊者）依止上师格玛燃匝六年，圆满引导的同时究竟道位，由此达到了本来清净的法性尽地与任运自成的觉性如量境界。全知大师无垢光尊者曾经教诫说："以后凡是随行我的人必须长期依止上师，长期听受教言。"这一遗教保存在《誓言次第解脱海》中。否则，单单加上信解引导、七日引导、一月引导之类的

名称，走马观花的上师表面引导，弟子稍稍听听，那真应了"头还没熟先尝舌、床还没热先伸脚"的说法。如果上师没有空闲培养弟子，弟子没有时间依止上师，光是一味声称"正行正行"好高骛远，而将前行法丢在一边，那就像所说的"头从高处系，颈从低处断"，自以为是修行人，事实上，口头所说与实际所行背道而驰，表里不一，自相续与正法南辕北辙，只是改造身姿、眯着两眼，这样一来，自相续不会有丝毫长进。

本论就代替实修引导的次第传授教言来讲，包括共同外前行、不共内前行、正行分支——捷径往生引导。所谓的共同，与谁共同呢？按照理论的说法，是所有乘都共同观修的法，因此称为共同外前行。依照窍诀的讲法，是三士道共同观修的法。所谓的"不共"，是与谁不共呢？按照理论的说法，是与世间乘、小乘声缘乘不共，依照窍诀的讲法，与小士道、中士道不共，是大士道的不共观修法，为此叫做不共内前行。关于破瓦法，如云："修道差者以破瓦接迎。"针对最初没有机会求得正行法、求完正行之后不具备生死中阴的暖量（即修行境界）

以及修道没有得稳固者来说，就要依靠破瓦法来延续道的修行。圆满次第正行的分支——迁识破瓦法，归属在（不共内前行的）六法当中。

第一共同外前行分为六个部分：

一　暇满难得

我们要依靠“四种厌世心”或者“四种除贪法”的能遣法对所遣法——今生后世心生厌离，依靠利他菩提心，对自私自利的心念产生反感。具体来说，依靠暇满难得与寿命无常对谋求现世心生厌离，依靠轮回过患与业因果对谋求后世轮回的心行产生厌恶，间接对谋求自私自利的心行产生厌恶，这是全知无垢光父子不共的引导法。对谋取今生、后世、自利的心行生起厌离就必然追求解脱，为此务必要思维解脱的功德利益，并认识到解脱道只有具足法相的上师善知识才能宣说，而你随随便便遇到一个人他不会宣说。因此，我们一定要明白依止善知识的方法。

第一暇满难得，包括闻法方式和真正暇满难得引导。其中闻法方式，是讲闻法时怎么闻

法、行法时怎么行法、修法时怎么修法。它分为发心和行为，发心又包括广大意乐菩提心的发心和广大方便秘密真言的发心。发心主要是讲意乐，行为主要是讲身语的所为。

所谓的发心，就是在纷繁众多的分别念中，引发出特别的分别念。发心有不善的发心、无记的发心、善的发心。

一、不善的发心：又包括救畏的发心和善愿的发心。救畏的发心，就是为了救护今生疾病的怖畏、魔障的怖畏、国王惩罚的怖畏、饥馑的怖畏等等而修行正法，这样一来，由下而上从声闻乘到光明大圆满之间，不管你修什么法，也只能救离这些怖畏罢了，除此之外不会有任何利益的成果，所以必须去除这种发心。

善愿的发心：一开始就打算贩卖正法，于是思忖：如果我求一点法，得一点灌顶传承，闭关做一点依修，势必能得到一点利养、赢得赞誉、获得名气、依靠赞誉名气在今生当中得到丰衣足食等安乐，这四种加上相反的四种不愿意之事，就是世间八法。依靠正法谋求今生利益，如果成功，那么所买到的也只是牛马，下至羊毛牛毛，用弥足珍贵的正法换来世间的

衣食等普普通通的财物，以贵换贱。

事实上，以正法来谋取世间利益和一个俗人拿着一支又细又长的火箭来求取财物这两者比较起来，以正法谋求世间利益更为下劣。诚如无等塔波仁波切所说：“若不如法而行法，正法反成恶趣因。”

如果自身没有能力消化信财，必将感受燃烧法衣、燃烧钵盂、燃烧铁球、燃烧铁液等等苦果，因此我们一定要断除这种发心。萨迦派的《离四贪》中说：“若贪今生非行者。”那么，给这类修行人取什么名称呢？就是出卖佛法灵魂者，三宝的败类，僧众的败家子。为此，我们务必像毒物一样弃离怀有这种发心的人。华智仁波切曾经说：由这样的发心驱使，表面上修行声闻乘到大圆满之间的法，纵然在九年之中用泥粘封门来闭关，装模作样孜孜不倦进行依修，可是如果只想自己得一点利养、赞叹、名声，那么修行正法的果就只有这个，除此之外连后世解脱的种子也不会播下。就比如一个狡猾的人在驴身上撒上野兽毛来出售一样，这类修法者在驴子般恶劣的自相续上盖上野兽一样的正法毛皮，来贩卖正法，就如同对贩运做

生意的世间人，人们叫他“贩子、贩子”一样，对于出卖正法者，人们都会叫他“法贩子、法贩子”。

二、无记的发心：没有任何其他目的，只是会求求法，并没有什么追求的目标，就好比人熊模仿人、狗追着行人或者射空箭一样，既没有善的分别念也没有不善的分别念，华智仁波切说：这种无记发心连解脱的种子都播不下。我的上师说：既没有善的发心，也没有恶的发心，就是播下解脱的种子罢了。

三、善的发心：包括小士道的发心、中士道的发心和大士道的发心。

（一）小士道的发心：希求自己从三恶趣解脱出来，获得人天善趣的果位，为此目的而修行声闻乘到光明大圆满之间的法。可是，获得善趣的远道近道捷径，由补特伽罗的意乐所致，不会成为证得佛果的因。怀着这种发心的人即使守持二百五十三条别解脱戒，身穿三法衣，也不会胜过俗人的想法，因此只能算是一个具戒的人。同样，如果观修生起次第实有的寂静本尊，结果将投生到欲界天，如果观修实有的忿怒本尊，会转生为魔和热札魔。华智仁

波切亲口说过："如果观修张着嘴巴、瞪着眼睛的本尊，会变成鬼。"同样，怀着这种发心去观修本来清净直断与任运自成顿超，如果以积资净障摄持，将转生到无色界四处和色界十七处；如果没有以积资净障摄持，只会变成老鼠和马熊，而别无出路。正如萨迦班智达所说："愚者修行大手印，多数趋向恶趣处。"我们必须断除这样的发心。如云："若贪轮回非出离。"

（二）中士道的发心：发现六道痛苦的自性犹如火坑、罗刹洲、剑锋以后追求自己从六道轮回之处解脱出来，达到声闻缘觉的寂灭果位而实修远道等（等字包括近道捷径）。但是，获得声闻缘觉阿罗汉果位的远道近道并不能成为证得佛果的因。无等阿底峡尊者住在藏地期间，有一天早晨用餐时，对坐在面前的佛子仲敦巴说："哎呀呀！"仲敦巴问："到底出了什么事？"尊者说："在印度，我有一个修黑班则的弟子，今年步入了声闻灭道。"仲敦巴问："依靠黑班则法怎么会入于声闻灭道呢？"尊者说："不懂得以补特伽罗的意乐来修行，依靠黑班则法能引入到地狱中去，也能引入到饿鬼中去，也能引入到旁生中去，也能引到佛地，因此修行的

方法或修行的心态比所修的法更为重要。"如云："若贪自利非发心。"如今上上下下的人都说"为了临终时不害怕不迷惑，我要修行修行"，这种发心归根到底就是谋求私欲的心态。

（三）大士道的发心：以上四种发心（即不善的两种加上小士道、中士道的发心）终究都是谋求私欲的心态和行为。因此，从即日起，我们就要把谋求自利的心态和行为看成怨敌，视为过患，心生厌恶，不求自己的利益而想到一切有情远离苦因及苦果，获证不住二边的圆满佛果，这才是广大意乐菩提心的发心。要想在相续中生起这种发心，必须观修知母、念恩等。否则，上师也是煞有介事地说说"为了利益遍布虚空的一切有情……"，弟子也是装模作样地想想，双方都眯着眼睛说"好可怜啊"，这般空洞地说大话，没有任何实质。当今时代，有些伪装成上师、弟子的人，暂且不提相续中有其他功德，就连一丝一毫的善意都没有，这样一来势必有着相当大的危险性。所以，我们首先要从自己的母亲开始观修知母、念恩、想要报恩、希望把她安置于遍知佛位。

现在来讲广大意乐菩提心的本体：具备两



个条件或两层含义，就是发菩提心的本体。弥勒菩萨亲言：“发心为利他，求正等菩提。”其中，第一个条件或第一层含义，是以悲心缘有情，愿一切众生远离苦因及苦果；第二个条件或第二层含义，是以智慧缘正等菩提，必须想到获证圆满佛果。不正确的悲心和不正确的慈心：尽管想到“为了利益众生”，但如果没有生起想把众生安置到佛地的心念，那就只是一般相似的悲心；尽管想到要获证佛果，但如果没有想到为了利益众生，那就只是一般相似的慈心。要想到一切有情都远离苦因及苦果，获证圆满佛果，才是广大意乐菩提心。

如果有人问：这样的心态，在修行时怎么修呢？

首先要从自己的亲生母亲开始观修，再逐步扩展到遍布虚空际的有情。起初思维：虚空周遍之处，遍布着有情，有情周遍之处，充满着业感痛苦，充满业感痛苦的一切有情从无始时以来无一不曾当过自己的父亲、母亲、亲友，进一步说，没有一个有情未做过母亲。在做母亲的时候，没有一个不是以最大的恩情抚育我。就拿现在的这位母亲来说，曾经无数次当过自

己的母亲，我从无始以来迄今为止漂泊在轮回中，只是在巴掌大的地上，也曾多次生生死死过。除了地狱众生和多数天人以外，没有母亲就无法出生。而且，也不一定总是一个有情当母亲，一切有情都不止一次当过我的母亲，当母亲的次数实在不可思议，做过母亲的边际没有尽头……

以上是知母的内容。

念恩：特别要观想现今的母亲，自从我漂泊中阴的寻香神识进入到大恩母亲的胎中时起，住胎九个月零十天，母亲全然不顾罪恶、痛苦、恶语，她身体的营养和食品的精华经过脐道滋养我的身体（生身之恩）。

接着是出生时候的我，说活着，连头都抬不起来，说死了，气还没有断，就是这副要死不活、蔫蔫巴巴的样子，是深情的母亲，要死的没让死，要烂的没让烂，要干的没让干。母亲满怀着生子的最大喜悦，双手搂在怀里，以慈爱的心抚育我，以含笑的目光凝视我，以温存的爱称呼唤我（赐命之恩）。

母亲用最初的食物——甘甜的乳汁哺育我，以最初的衣裳——自己的体温暖热我，最

好的食品先给我吃，最好的衣服先给我穿，用手抚摸看我是饿了还是饱了，用嘴给我喂饭，轻轻擦去我的鼻涕，用手擦拭我的脏物（施财之恩）。

我不会吃饭，母亲教我怎么吃，不会说话教我怎么说，不会走路教我怎么走，口中无食给我食物，手上无财给我财物，身上无衣给我衣裳，以最大的爱心抚养我成长，对我恩重如山（教世间知识之恩）。

以上忆念母亲生身、赐命、给财、教世间知识的恩德，是从世间法的侧面来感念恩德。

从佛法方面而言，具足十八暇满的这个珍宝人身也是依靠深恩母亲产生。如果没有母亲，首先无从发起殊胜菩提心，中间无从修学菩萨行，如果不具备菩提心、菩萨行，最终现前圆满佛果也就无从谈起。所以，起初发殊胜菩提心，中间修持浩如烟海的菩萨行，最后现前圆满佛果也是来自母亲的大恩大德。而且，还要忆念，如今修行正法的顺缘——住所、床榻、资具等也并不是不观待母亲就能获得的。

这以上是念恩。

接着想要报恩：以往，深情的母亲将一切

利益胜利都奉献给我，所有亏损失败母亲自己承受，一切快乐幸福的事通通给予了我，所有罪恶、痛楚、恶语，母亲自己来忍耐，她就是这样利益我的。现在轮到孩子我了，我必须要关注老母的疾苦，想想老母亲有没有享受安乐，有没有感受痛苦。结果就会发现：虽然她希求暂时晒太阳暖乎乎的快乐直至圆满佛果之间的安乐，可是却不知晓奉行快乐之因的善业和正道，也没有机会听受如理讲经说法的善知识的言教；尽管她不想遭受下至微微火星落在身上直至三有轮回的一切痛苦，然而却糊里糊涂地造痛苦之因的业和烦恼，以至于所想、所行背道而驰，正如（《入行论》中）所说的“愚人虽求乐，毁乐如灭仇”。她拥有的快乐真是寥若晨星，而受到苦谛直接的危害、集谛间接的危害。由此与希求心相关联：心想，如果母亲能离开苦因——集谛的业和烦恼、苦果——三界轮回的一切痛苦，那该有多好！与发愿相联：但愿母亲能远离苦因及苦果。与发誓相关联：我一定要使她远离一切苦因及苦果。为了使老母远离苦因及苦果，祈祷无欺的皈依处三宝予以垂念，念诵“**上师如来……**”到“**奇哉三宝大悲**

尊……勇士您具大悲力……”来虔诚祈祷。

这以上讲的是第一个条件以悲心缘有情。

现在就该想：使老母有情离开苦因及苦果以后把他们安顿在哪里呢？这就要加以选择，是善趣吗？其实老母以前曾经多次得到过梵天、帝释天等果报，可是仍然没有摆脱痛苦，而那些都不常存，依旧是三有轮回的边，所以不能把他们安置在那里。声闻缘觉的寂灭果位，虽然像患过天花的人一样解脱了轮回的一切痛苦，不复退转轮回，可是佛子菩萨地和出有坏佛果的功德他们一无所有，如果将老母安置到他们的果位，那就是寂灭涅槃的边，为此也不能把老母有情安置到声闻缘觉果位，而必须把老母有情安置于不住二边圆满佛陀的果位。

在这后一个条件上，出现了上、中、下三种心力。心想“不管我何去何从，首先就要成办一切有情的利益”，这是上等心力；心想“我不先成佛、不把众生放在后，自己和他众一起成佛”，这是中等心力；心想“就像儿子被水冲走的断臂母亲一样，我现在不具备能力，真正具足能力者就是本师佛陀出有坏，所以我先要成就佛果，以证法解脱自相续，以悲心普度一

切有情，开示解脱之道”，这是下等心力。众生的利益广博等同虚空际，相续久长直至轮回未空之间，十方三世的如来佛子持明者所有前辈是怎样修行的，我也照样去修行。

这以上是讲后一个条件以智慧缘正等菩提，这种智慧是成办他利的智慧。

一开始对自己的亲生母亲生起菩提心，接着是父亲，随后是同胞兄弟，然后是亲朋好友，父系的亲属，母系的亲属，接下来是当地的所有人……逐渐观修，到收座时，观修遍及到虚空际的一切有情。如果没有这样次第观修，就会导致停留在理解的侧面上，因此次第观修相当重要。具足以上两个条件或两层含义的菩提心的发心，或者善根以方便摄持，就称为加行发心殊胜。正如伟大的全知无垢光尊者所说：“加行发心正行无所缘，后行回向殊胜所摄持，趋至解脱道之三关键。”

首先，善根以方便摄持加行发心殊胜：依靠“为使一切有情远离苦因及苦果、获得圆满佛果”如铁钩般的这一意乐钩住草堆般的善根。

其次，善根不被外缘毁坏正行无缘殊胜：善根到底会被什么外缘毁灭呢？它会被四种外

缘所毁灭。一、如果你没有为他利获得圆满佛果而回向，那么仅仅享受一次安乐的果报，它就会穷尽。二、假设你生起了嗔恨之心，那就像（《入行论》中所说的）“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善”。一千个大劫当中积累布施持戒所生的一切善根，能毁于相续中嗔心生起的那一刻。三、倘若你心生后悔，善根也会穷尽。比如，以前自己作过上供下施，后来懊悔不已，心里盘算：以前的那个东西，当时只供养一半或三分之一就好了。萌生后悔之心，就会耗尽善根。四、如果炫耀善根，也会使它灭尽，比方说，不管念没念完观音心咒一亿遍，都在念珠里穿上一个珠贝，口口声声说“我还没有念完一亿遍观音心咒”，说完把念珠向众人卖弄。只是办了一件微乎其微的善事，也是在走路的人前坐着讲，在骑马的人前站着讲，这样一来，善根就会灭尽。要想使善根不被这四种毁坏的因所穷尽，就必须证悟基大中观、道大手印、果大圆满的见解。如果生起与之相似的见解，引发出三轮现而无自性、如梦如幻、如乾达婆城、如水月般现而无自性的定解，也可代表初学者的正行无缘。尤

其值得一提的是，作为初学者，一开始达到正行无缘有一定难度，就好比把鼻子往口里放一样，所以诚如寂天菩萨所说：“紧系念法柱，已拴未失否？”

在观修暇满难得等引导时，要么是观察修，要么是安住修，要么是观察、安住轮番来修，这一点至关重要。

能使善根与日俱增结行回向殊胜：《慧海请问经》中云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”一滴水放在大海里，在大劫期间它也不会荡尽，同样的道理，回向一切智智佛果大海的善法，即便暂时令你荣获如娑罗树般的婆罗门种姓、如娑罗树般的国王种姓、如娑罗树般的施主种族也就是种姓功德财富庄严的果位，但是直到究竟大菩提之间它不会变朽，不会腐烂，不会唐捐，而会使你渐渐证得圆满佛果。

这样的回向包括两种，一是具毒回向，《般若摄颂》中云：“如吃杂毒丰美食，佛说缘白法亦尔。”比如，丰美的食品掺杂了一点点毒，在吃的时候感觉味道绝好，可是一旦吞到肚里吸收营养时，毒性就会发作，造成痛苦。同样，



即使获得了增上生安乐的善果，可是以耽著三轮的实执无法从轮回中得解脱，因此必须弃舍这种回向。

二是无毒回向，它又包括真正的三轮清净回向以及相似的三轮清净回向两种。

真正的三轮清净回向，如《般若摄颂》中云："无分别智行诸事。"就是以现空无别、慈悲菩提心、回向、发愿等见解摄持。

相似的三轮清净回向，我以往已经积累的善法、未来将要积累的善法、现在正在积累的善法、佛菩萨的无漏善法、一切有情的有漏善法，合而为一，综合起来，为了一切有情远离三有三界轮回的苦因及苦果、获得佛果而回向。

回向的方法：心里想，佛菩萨怎么以三轮清净的方式回向，我也那样回向。念诵"**文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学**"和"**三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行**"两个偈颂可以代替真正的三轮清净回向。大乘显密的一切实修法都超不出三殊胜的范畴，想修成圆满佛果，只需要这三殊胜，多了没有必要，少了不能包括。圣龙树菩萨曾说：

"圆满福慧资，福慧所出生，二身愿获得。"三殊胜是二种资粮或二谛的归纳。加行发心殊胜与结行回向殊胜是有现福德资粮，正行无缘殊胜是无现智慧资粮。有现福德资粮作为近取因，无现智慧资粮作为俱有缘，获得佛陀色身；无现智慧资粮作为近取因，有现福德资粮作为俱有缘，获得佛陀法身。净化基二障、圆满道二资、获得果二身，就需要三殊胜，因为多无必要、少不能包。三殊胜是显密共同所观修的法。

广大方便秘密真言之发心：这种发心在听闻、观修、行持密宗金刚乘法的时候，也相当关键，一开始务必做到不能破坏师徒之间的缘起。《三相灯论》中云："一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。"显密二宗的究竟所修——成就圆满佛果，目的完全一致，然而修行的方便，密宗从见解不愚昧的特点、修行方便多的特点、行为不困难的特点及是利根中利根行人的特点四个方面超胜显宗。

虽说显宗密宗都是在所见对境法界上抉择见解，可是见解的本体方面却有如明亮的眼睛看色法与不明亮的眼睛看色法一般。尽管因相乘抉择了远离八边戏论的法性胜义谛大空性，



但并没有能够一五一十证悟法界智慧双运的自性，而密宗遣除了这一愚昧部分，抉择了法界智慧双运的自性，因此法性的见解不愚昧。关于有法世俗事物，因相乘虽然抉择了缘起如幻的自性，但仍然存在着没有把不清净如幻抉择为五身五智的愚昧部分。密宗金刚乘将本来即是五身五智游舞、法界智慧无二的意义抉择为二谛无别殊胜大法身，因此有不愚昧的特点。

第二在修行方面：密宗则以方便生起次第、智慧圆满次第超胜显宗。

第三行为不难：因相乘并没有宣讲不舍五欲妙而成就菩提的道。在这里，（密宗）由简便迅速救护心识、不舍欲妙转为道用、一生一世就能成就双运金刚持果位而超胜显宗。

第四行人是利根中的利根的特点：通常而言，密宗以能生起清净法（指解脱）的五根而超胜显宗，尤其成为能证悟密宗金刚乘甚深见解的慧根、不惧广大行为的信根极其锐利，成为特殊行人的对境，由此更胜一筹。在听受、传讲、观修、行持密宗金刚乘法的时候，五种圆满是有则足矣、无则不可的。就像无畏洲尊者亲口说过："如果把上师看成人，（那只能在狗

前取悉地了，）在狗面前不会获得悉地的。"上师看待弟子要观成佛，弟子看待上师，要视为佛。具备还是失毁密宗金刚乘的誓言二者之间（如何来区分呢？）将显现视为本尊，就是具誓言，将地看作地、将水看作水，就是破誓言，除此之外再没有什么了。所以，五种圆满的第一条，建立上师是佛，以教证和法尔理来说明，其中有关的教证，圣天论师说："自然之佛陀，唯一本性尊，尽赐诸窍诀，金刚师胜彼。"又如云："上师佛陀上师法……""上师普贤祈垂念"以及"金刚上师即佛陀……"诸如此类讲解上师是佛陀的教证无量无边。

上师是佛依理成立：上师的意——大智慧是法身，智慧的现象是色身，色身的本体是法身，法身的现象是色身，法身色身无二无别是金刚身。意——大智慧现似身，是现空身金刚，大身智传出语音，是声空语金刚，意现似起心动念是意金刚，上师是三金刚的自性。意——大智慧的现象是色身体，色身的本体是智慧，这两者不可分割的部分是双运金刚持，所有皈依境的本体就是上师。由此成立上师是佛。

所有眷属，不管自己证悟了也好，没有证

悟也罢，如来藏就像芝麻里遍布油一样周遍于每位众生的相续。《二品续》中云：“众生本是佛，然为客尘遮……”已明确宣说了众生是佛。虽然众生是自性清净的佛陀，本体本净的佛陀，功德任运的佛陀，但也不代表已经成佛。原因是，仍旧要离开客尘，尽管被将要远离的客尘障碍着，但实际上就是佛，为此把眷属明观成某某部的一切勇士空行。既然本师、眷属都是佛，那么他的刹土显然也就成立是清净的，因此把地点明观为密严刹土等。法是光明大圆满。时间是从普贤如来到现在的根本上师之间，口耳相传连续不断的恒常相续。正因为本来就是五种圆满才这样明观的，现有原本就是基住的佛陀，所以在修行时才如此明观，并不是像人们把小驴说成马、把炭说成金那样。

这以上发心的内容已经讲解完毕。

接下来是行为，分为如毒所断之行为与如药所取之行为两种。

如毒所断之行为，包括法器之三过、六垢、五不持三个方面。所谓的法器之过，打个比方来说，在一个有毒的容器里灌入多么好的液体，都会因为容器有毒而变成有毒。同样的道理，

对于不能堪为法器的弟子，再怎么宣说正法，非但不会成为烦恼的对治，反而会成为烦恼的附加品。

法器之三过中，其一、耳不注如覆器之过：如果你没有去听上师所讲的法，那就如同向覆口的器皿上倒汁液不会进入里面一样，尽管身体处在闻法的行列中，可是心没有入于正法之列。倘若充耳不闻上师的言教，就不会懂得上师在讲什么，因此耳根必须专注听受。

其二、意不持如漏器之过：就算是耳朵在听，但如果没有记在心里也起不到作用，不会明白佛教的句义，所以必须要把所讲的法义铭记在心。

其三、杂烦恼如毒器之过：如果在听法的时候杂有烦恼，就会导致贩卖正法。倘若在听法过程中萌生贪嗔痴，就会造下恶业等，可见杂有烦恼好似毒器一样。关于贪嗔痴的对治，经中说：“认真谛听，铭记在心，我为汝说。”如来只是对阿难说“你的发心不要掺杂烦恼，聆听词句，牢记意义，为汝阐释”，而并没有说“掺杂贪嗔，耳不专注，心不铭记，为汝阐释”。为此，我们的发心切切不要杂有贪嗔烦恼，意

乐万万不要离开菩提心，必须认真听受词句，牢牢记住意义，这样来闻法。

六垢，“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”

首先讲傲慢，观待比自己低的人，认为我自己高出一等。只要有了我慢，就会对不如自己的人加以歧视，对高于自己的人生起嫉妒，对中等者产生竞争之心。正如俗话所说“我慢铁球上，不沾功德水”。自从自相续有了我慢时起，就看不见自己的过患，看不到别人的功德。要对治这种我慢就必须常常认清自我的过失，揭露自我的罪恶，身居低位，身穿破衣，恭敬好、坏、中等的一切有情。

无信：对正法与佛陀等不起诚信。要对治它，必须对正法和佛陀等真实不虚这一点坚信不移。

不希求：认为得不得法都行，对正法没有希求心，就像是往马面前扔骨头、在狗面前扔青草一样。要对治这种心态，必须萌生正法难逢难遇、善知识难值难见的想法，进而对每一个法的句义都生起希求的渴望。

外散：心思涣散，生起贪欲等烦恼，要对

治它，务必做到心向内收。

内收：如果心过分向内收，就会出现恹恹欲睡和昏昏沉沉的现象。为此，要做到诸根悠然、神志清晰来听法。

疲厌：当讲法的时间过长，加之又饿又渴，日晒雨淋，很有可能会舍弃正法和上师。在没有造舍法罪之前先发愿值遇正法和上师，再退出讲堂。或者，生起喜悦之情，心想：我以前无有意义白白空耗了生身性命，这回为了妙法，依靠病痛饥渴等可以替代一切有情的病痛等苦难，由其他世界趋往金刚地狱的累累恶业，在我等大师的刹土——这个业力之地的南赡部洲，只是以头痛脑热就能得以清净，这下可以尽除无量恶业，圆满无量资粮，我实在欢喜。以这般满怀兴高采烈的心情听闻正法。

第三、五不持：就是指与如来珍贵的教法、证法相背离而受持。

其一、持文不持义：不考虑思维意义，只求文句优美动听，就像小说一样，或者声称“文句还是需要优美”，进而持受空洞的文章。

其二、持义不持文：诸如，口口声声说是“宁玛大修行人”的行者们，一边扬言“讲说

只是文句罢了，必须要了解心的本来面目”一边用手指指着胸口，希望不观待词句而直截了当掌握意义。

要对治以上这两种，必须把句义结合起来受持。

其三、未领会而持：把不了义认定为了义，颠倒受持意趣、秘密以及四依。要对治这种现象，必须做到不依人而依法，即便是再颇有名气的人，如果他讲的法与因果法大乘道不相符合，那么讲法者起不到作用，如果符合大乘法，那么不管讲法者怎么样都可以。因此，我们必须依止正法。不依法句而要依法义。不了义法和了义法中，我们要依止了义法，了义法分为心识与智慧两种，我们要依止智慧。

其四、颠倒而持：就是指错误受持意义，认为求了密法以后就可以肆无忌惮喝酒、行淫、双运、降伏。要对治这种现象，行为必须要结合时间和修行境界。达到获得禅定的暖相而依靠念诵三字咒就足能转变酒的色香味的时候，行为上拥有能诛能起死回生等暖相。如果没有懂得这一道理，没有了悟隐含的秘密，随意乱行隐蔽的密宗法，胡作非为，那只会成为恶魔、

热札一类的众生，而别无出路。

其五、上下错谬而持：在没有求得前行之前，就听讲正行，前行中共同外内前行本末倒置而受持。要对治这种现象，必须如阶梯般由下至上循序渐进、有条不紊地受持圆满佛陀的正法。

应取之行为，依靠四想，把自己作为病人想，必须认清自相续患上了因三毒、果三苦疾病的过失。其余三想容易理解。

六度，包括闻法者的六种和讲法者的六种。

关于闻法者的六度内容，在《大圆满前行》中有直接说明。

讲法者的六度，不怀有求得名闻利养的奢望而讲经说法，即是布施；对他众没有冷嘲热讽、不屑一顾等行为，即是持戒；闻法者屡屡询问，也不嗔不怒，即是安忍；日日夜夜讲经说法，也不厌其烦，即是精进；心专注句义，即是静虑；三轮清净，令弟子闻思有所长进，即是智慧。其余内容简单易懂。

所说之法的次第，包括暇满难得等六个引导。所谓的法，正如前文所说，我们一定要依靠此法来调伏自心，“非以发髻非以棍”。为此，

自相续中要反反复复思维暇满难得等这些内容。

首先讲四种厌世法，或者四种除贪法，或者四种出离法，都是一个意思，只是名称不同。我们要依靠暇满难得、寿命无常两个引导对现世产生反感。《离四贪》中说：“若贪今生非行人。”又如云：“暇满人身难获得，难以复得如昙花，得大利如摩尼珠。”我们务必要清楚地认识到，上去下去的关键犹如马被辔头所转一样，就在如今的这个身体上。其实，这个身体也是无常的，有生就有死，这是必然规律。因此，我们必定走向无常的死亡。谋求现世没有意义或实质，明白了这一点后就要寻求后世。想到轮回因果，必然对来世以后的轮回心生厌离。

厌离的方式，小士道行人厌恶三恶趣而追求善趣，中士道行人厌恶轮回六道而追求解脱，在其他引导中只有这两种，然而按照全知无垢光师徒的观点，必须要对作意自私自利的心态深恶痛绝。在思维轮回过患之时，要切切萌生厌离心，由此生起了想解脱的出离心时，再进一步思维：单单我独自一人解脱有什么利益，如果把无始以来恩养我的深情母亲抛在脑后，

只是独自解脱，那再没有比这更可耻的了。因此，必须要让一切有情获得佛果，那才是超越二边的大出离心。

如果安立四种出离，那就是小士道的发心——相似的出离，声闻缘觉的两种出离，加上大出离。就三种出离而言，即声闻、缘觉和菩萨的三种出离。出离一切轮回之后就要寻找一个逃避的地方，所以必须追求解脱和遍知的果位。解脱道并不是自己平平常常就能了知的，父母、亲属等不会宣讲，就算是给他们讲，他们也不理解，因此必须找寻善知识。寻找善知识也绝不能随随便便遇到一个人就草草率率地依止，一定要以三喜承侍的方式依止一位具足法相的上师善知识，学修他的意行。

在暇满难得等引导中，有实修引导和信解引导，如今除了信解引导以外再没有了。然而自大持明无畏洲以来还保留着可以代替实修引导的修法。暇满难得的引导是关于自己身体的引导。在这个暇满人身上面只有两条去路，“此身行善即是解脱舟”，如果利用这个身体行持真实的正法，那就是幸福快乐的起点，终将获得解脱和遍知的果位。特别是，如果修行光明大

圆满，那么即生或中阴或后世就会解脱。“此身作恶便是轮回锚”，如果利用这个身体牟取今生世间利益，那就是一切恐怖和痛苦的序幕。

从自身角度来说，修行正法没有违缘，有机会修行，由此称为“闲暇”。有空闲修法是来源于自己的这个身体，它的反面有八种无暇，这八种叫自相续所依的八无暇，它包括非人的四种无暇和人的四种无暇。其中非人的无暇，从观修地狱开始，要反反复复思维他们有没有修行正法的机会。修行时分为入座和座间，入座也有两座、三座、四座、六座等许多层次。这里就白天两座、晚上两座而言，为了便于初学者采用，早晨黎明头遍鸡叫开始入座，一直到天没亮之前，是黎明座。天亮时起座，一直到太阳升起，进行座间事宜，例如作水施、烧素熏烟、诵日常功课。随后再入座，一直到中午之前，是上午座。起座之后用午餐、顶礼、看书……一直到下午太阳出现大阴影（藏地一般是五点钟左右）之前，始终处在悠然的状态中。然后再入座，一直到太阳没有落山之前，这是下午座。起座后供护法，念诵自己会念的回向文、发愿文和荤烟仪轨。到了看见一个人只知

道是人却认不清是谁的黄昏时候入座，这是傍晚座，一直到晚睡时才起座。如果在以上这四座的时间里修行，那么心就会调柔。作为初学者，即使在所有座间观修，也不会修成，特别容易出现昏沉、掉举的弊病，因此在座间时要精进念经、勤奋行善悠悠而修。

每一入座，也都包括前行、正行和后行三部分。前行也分为前行的前行和真正的前行两个阶段。其中前行的前行阶段，要擤好鼻涕，洗好脸，里里外外一切要办的事务必完成，总之要保证在入座期间不需要中断打坐而往外跑。随后，坐在床上身心放松，稍加休息，接着立下誓言：我这一座期间，纵然是大恩大德的父亲来到，我也绝不中断入座而随着迷乱所转。指甲掐着肉[25]发下坚定誓言：“宁死也不舍弃此誓愿！”

真正的前行：1、身的要点，作毗卢七法，也就是双足金刚跏趺，双手结定印，脊背好像铜钱般挺直，臂膀放松舒展，颈部稍稍向前屈，舌抵上颚，眼睛垂视鼻尖。

2、语的要点：排除垢气，左右鼻孔轮番排

[25] 指甲掐着肉：这是藏族修行人表示决心极其坚定的一种做法。

三次，同时排三次，共排九次；或者，右鼻孔排一次，左鼻孔排一次，同时排一次，共三次；或者，左右鼻孔同时排三次。以上三种除垢气法，做任何一种都可以。具体做法：左手握金刚拳，压在大腿根儿上（即腹股沟的位置），右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔缓缓向内吸气，囤积在脐下，观想自己无始以来生生世世所积累的业、烦恼、罪障、破誓言、修行中出现昏愦、沉陷、迷茫错误这一切都变成黑气，向外排散，呼气时就像青稞粒一样，从小扩大，末了一下全然排出，这与洗涤器皿相仿。

3、心的要点：调整发心，观察现在我修的这一座，是希求消除今生疾病等的救畏发心，还是牟取利养赞叹的善愿发心。假设是这两种发心，那就要像毒物一般予以抛弃。倘若是无记的发心，就要调整过来。小士道的发心是世间俗人的观念，并不是入道者我所观修的法，中士道的发心也是成办一己私利的心态，因此也要予以断除。而必须真正生起大士道的清净发心，也就是在心里思维：为了一切有情远离苦因及苦果，获证圆满佛果，我才观修暇满难得。

接着祈祷上师：在自己的头顶上清清楚楚明观，十万瓣白色莲花的红黄色花蕊上，狮子座层层叠放的柔软绫罗垫上，自己的根本上师身穿出家法衣或者咒师装束，怀着“上师是佛”等五种了知[26]，默默祈祷，念诵“三世诸佛……”或者念诵四种厌世心前后的那些祈祷文[27]，满怀感恩戴德的敬信之心深情祈祷，结果上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧浑然成为一体，处在这种状态中，不跟随过去的分别念，不迎接未来的分别念，也不持续现在的分别念，尽可能入定安住。这以上是入座的前行。

正行，首先观修八闲暇的时候，（要观想八无暇，八无暇包括非人的四种无暇和人的四种无暇。）其中非人的四种无暇处，第一无暇是地狱，从处所、身体、痛苦和寿量四个方面来观修。

地狱的处所，是漆黑一片的地方，整个大地都是炽热的烧铁地，就像余烬的炭火形成的

[26] 五种了知：就是指上师瑜伽中所说的：第一、了知上师是佛；第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业；第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大；第四、了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体；第五、了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧。

[27] 祈祷文：前行中共同四加行前后的祈祷文。

一样。一般的地方连放脚之处也没有，黑褐色的火山燃起一尺高的火焰，上面降下火烬、烧烫的石头和兵刃的雨。

地狱众生的身体，超过赡部洲人的四倍，身色好似血染的一样，或者像杂乱的黑羊毛片。或者如同刚刚出生的太子的皮肤一样只有薄薄一层，肌肤紧绷绷的，极其透明，宛若双目一般经不起接触，他们的头发向上竖立，三角眼，汗毛耸立，肢体粗大，腹部庞大，好像忿怒本尊一样，如果赡部洲的人看见地狱的有情，足能昏迷不醒。

地狱众生的痛苦，他们白天不闲、晚上不眠，不分昼夜地被兵器剖割，没头没尾地被烧灼的大地和石雨毁焚，没有一丝一毫安宁的机会，一直饱尝着痛苦。

地狱众生的寿量已经超越年数的限度，要感受长达中劫等的果报。寒地狱的处所是风雪交加、冰天雪地的雪山领域，寒地狱众生的身体与热地狱相似。他们遭受严寒的痛苦。寿量：需要在不可估量的年数当中受苦。反反复复考虑，不管是投生到热地狱还是寒地狱，有没有修行正法的机会，这是观察修。当这样观察修

之后会感到疲惫，全无思索，不回想过去，不迎接未来，不持续现在的妄念，在不加改造中安住修。当又准备起心动念时，再进行观察，不想起念时，再安住下来，这就是观察和安住轮番交替而修。

第二个无暇是饿鬼处。

饿鬼的住所，到处都布满着瓦砾、碎石，有许许多多被火焚焦的树干，还有零零乱乱粗糙的毒刺。干涸的河岸灰蒙蒙一片，干枯的苔藓杂乱无章。

饿鬼的身体，就像经久历劫的骨架、干巴巴的蘑菇或者硬邦邦的牛皮口袋。他们的头如同酿酒的大瓮，脖子细如马尾毛，肚子大如盆地，肢体好似茅草。一个饿鬼经过的声音，就宛如五百马车轮拖着的响动，他们的关节里闪闪迸射出通红的火星。

饿鬼的痛苦，所有饿鬼，感觉夏天月亮也火热热，冬天太阳也冷冰冰，即使他们看见果实累累的药树，也会化为乌有；就算看到浪花飞溅的大海，可是一见就干涸无遗。结果他们更加悲哀不已，痛苦不堪。

饿鬼的寿量，长的达万年之久，短命的寿

量不固定。想一想，如果投生到这样的地方，有没有机会修行正法呢？观察、安住轮番来修。

第三个无暇是旁生处。

旁生的处所，大多数是伸手不见五指、黑咕隆咚的岛屿。

旁生的身体，大的鱼类和鲸鱼，能绕须弥山三圈，小的形似微尘和针尖等。

旁生的痛苦，一般来说，所有旁生都是呆头呆脑、愚昧无知，不明取舍。分别来讲，所有大的动物，吞食小的动物，小的动物直直刺入大的动物，并把它们的身体作为栖身之地、蔽体之衣，它们都感受着互相啖食的无量痛苦。

第四个无暇是长寿天。

长寿天的处所，位于第四禅天城的东北角，就像被火烧焦的树干一样黑乎乎的地方。

长寿天人的身体，是空明禅定身，没有苦乐、善恶之想，相当于是沉睡的状态。“长寿天位于第四禅天附近”的说法是不了义的。正如所说的“与彼死处何不同”，自己无论死在哪里，就在那里处于无想的状态，于八十大劫之间安住，远离妙法的光明，没有机会修行正法。就这样认真观察、安住来修。

人的四种无暇：观修的方法依然如前，观察、安住交替来修。

这以上就是入座的正行。

入座的后行：以这一座里观修的善根为例三时的一切善法、佛菩萨的无漏善根、一切有情的有漏善根，心里观想把它们合而为一，综合起来，为了一切众生远离苦因及苦果、获证圆满珍宝佛果作回向。

回向的方法，佛菩萨们如何以三轮清净的回向方式作回向，我也这般普皆回向，念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学……”之后，不要一跃而起，要反思一下：这次我从早晨的一座开始就立下誓愿，到底有没有随着迷乱所转。假设刹那也没有受迷乱所控制，觉得这一座修得很成功，会沾沾自喜，生起慢心，因此必须要断除我慢。要暗自反省：啊！你现在这一座修得成功，这也来源于一点不定的福报，你有什么可傲慢的，你真的这么好吗？我还要看你下一座。务必要除去慢心。

再者，如果因为心随着迷乱所转，不能思维一念善法，就会悲观失望，认为我现在修不

成了，于是懈怠下去。对此要打起精神，提高心力。自我鼓励：哦，你现在落入迷乱的控制中而没有修好，但又有什么可悲观的呢？其实你从无始时以来一直迷惑至今，正因为这样，如今才需要分成入座和座间来观修。如果你一开始就不曾迷惑，那为什么没有成佛。现在这一座已经被迷乱左右了，务必要下定决心：下一座绝不随着迷惑所转。然后慢慢从坐垫上起身，进入座间的事宜。倘若在座间，没有一一考虑前面的八闲暇，那么就像用火烬在火里燃烧的铁取出的同时又会变得黑乎乎一样，入座期间心稍稍有所改变，但是如果在座间时对今世红尘的景象心怀欢喜之情，那入座当中有没有观修闲暇等都无有用途了，有着沦为法油子的危险性。

继上一座之后，接下来观修十圆满，单单拥有闲暇也无济于事，要修行妙法必须具备自己方面顺缘齐全的五种圆满以及他方面顺缘齐全的五种圆满。对我们来说，自圆满和他圆满的前三个条件都已俱全，这实在值得高兴。对于后面的两个条件还要谨慎加以观察，想方设法使它完备。修十圆满的时候也依然是分成入

座和座间，观察、安住轮番而修。

暂生缘八无暇，打个比方来说，十八圆满就好比有十八只羊，一旦被突如其来的豺狼弄死一只，那就剩下十七只了，如果被弄死两只，就剩下十六只。这些暂生缘的无暇，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现，在前一座中没有，可是后一座中又易产生，入座的开端没有，可结座时还是容易冒出来。所以，我们要周密地观察自相续，一个一个都需要依靠对治。

“任何烦恼重，努力行对治。”贪心的对治法是修不净观，嗔心的对治法是修慈心，痴心的对治法是观修十八界的类别。

要对治愚昧无知，必须进行忏悔，有的人听法不懂其句，思维不解其意，修行不悟实相，就是因为往昔的罪障。为此，我们一定要具足四种对治力加以忏悔。八大菩萨每一位都有一种超群绝伦的发心和事业，所以要诚心诚意祈祷能使我们开发智慧的文殊菩萨。

要对治被魔所持，必须观察你所依止的是不是真正的善知识。当然观察善知识，并不是观察外在的神变神通等，而要观察的是他心相

续中究竟具不具备珍宝菩提心。如果他具备菩提心，那么凡是与之结缘者都将获益，所以值得高兴。假设他不具备菩提心，那就说明是魔知识或魔友，对于这样的人，要么是好离好散，要么是断然离开，不管怎样都必须远离。

要对治恶业涌现，首先必须值遇善知识，中间进行闻思，最后修行，在这期间如果遭到违缘，绝不能认为“我现在修不成了”。诚如《金刚经》中说：“行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼（，此乃未来所受之苦业，于此世成熟）。”[28]我们务必对业因果真实不虚生起坚信，进而对以往的恶业进行忏悔。

要对治懈怠懒惰，必须诚心忆念死亡无常，发起恒常加行精进和恭敬加行精进。

被他奴役，对于上师和富翁身边无有自由的侍从和仆人来说，要找一个良策，力求摆脱这种处境。

要对治求乐救怖，就必须做到以真实的出离心和菩提心摄持。

要对治伪装修法，就必须认识到谋求现世

---

[28] 此段内容，是按藏文翻译。鸠摩罗什所译的《金刚经》中说：“须菩提，善男子、善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。”

尘间之心态行为的过患，进而予以断除。

断缘心八无暇：自相续与解脱遍知的道相背离，一旦出现断缘心八无暇的任何一个，那么三菩提的绿苗就会凋谢，以至于离开解脱的种姓，为此叫做断缘。

要对治无出离心，务必了解三有三界轮回的过患，生起出离之心。

要对治无有正信，务必想到正法和上师的功德，满怀不退转的信心。

要对治贪爱今生，务必念及无常四际所摄的弊端。

喜爱恶行，无以对治。

要对治失坏律仪，必须清楚地知道引起堕罪的四因，即使失坏了别解脱四根本的一条戒，但还是要守护其余三条。倘若破了四戒，就一定要如理加以忏悔。“具戒我慢高，不如破戒悔。”自从一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者。即使失毁了戒律但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。所以，我们一定不能抱着无所谓的态度，必须要进行忏悔。倘若能发自内心忏前戒后、对其他具足戒律的人欣然随喜，那么自



己也变成了具戒者。假设退失了愿行菩提心，一定要在昼夜六时内加以忏悔，这样一来就不会犯根本罪。因此，切切不要逾越六时而忏悔。

如果破了密乘戒，也必须像菩萨戒那样及时加以对治。所有密宗戒包含在身语意的誓言中。身誓言，不凌辱上师和金刚道友的身体。语誓言，不违背上师和金刚道友的语言，上等者不间断念诵本尊心咒，中等者在十五、三十或者昼夜六时里念诵，下等者每一个月里念诵，极下等者一季度，最下等者也要在新年的神变月里念诵，努力做到不间断。意誓言，涵盖在守护十种秘密及不扰乱上师、金刚道友的心当中。

思维暇满难得的比喻，按照窍诀的讲法，首先要从因的角度来思维难得。用萨迦第三祖称幢的“得暇满人身，非以力强得，乃是积福果”来说明。

这一内容分为总体思维和具体思维两个方面。

总体思维：想想自己以往积下了多少善业，现在积下了多少，就算是累积了一星半点的善业，可是也犯下了无法想象的罪业。如此一来，

单单获得闲暇也有难度，更何况说得到圆满了？

具体思维：要得到闲暇，需要守护清净戒律，要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接。首先获得闲暇的因就是戒律的取舍，别解脱戒中所断的学处有二百五十三条，所修的学处有十七事。先从四根本罪开始仔仔细细考虑，依靠单单碍于面子而没有犯淫戒的别解脱戒，能稳操胜券获得闲暇还是有一定的困难。再想想菩萨戒，甚深见派的根本堕罪有十八条，加上愿行菩提心的学处，共有二十条，支分的恶作有八十条，比别解脱戒更难。广大行派的根本戒，四种发心、八种行为、支分的恶作有四十六，对此进行取舍以后，就会深深感到有把握获得闲暇的因也是极其难以具足。密宗金刚乘，居于首位的二十五条禁行戒，共同外内五部戒，十四条根本戒，支分的八粗罪，大圆满有守护、次第的根本誓言即是上师身语意分为二十七条，支分的誓言有二十五条，无守护、顿悟的誓言包括无有、平等、唯一、任运四种。支分的誓言有十万三昧耶，如果想到这一点，就会



感到得到闲暇可靠的因真是寥若晨星。即便有可能具备戒律清净这一条获得闲暇的因，但是获得圆满的因上供三宝、下济贫乞布施等善法又有多少呢？当对自相续加以观察时，就会发现这也是有难度的。假使具足了严守戒律、慷慨博施，再审察一下有没有用清净的发愿来连接。即使没有以刻意为了得到暇满人身的清净发愿来衔接，但如果具备了以菩提心摄持的戒律等真正的善法，那就如同为了秋天的庄稼播下种子自然会长出枝叶一样，如果你行持了缘于遍知佛果的善业，就自然而然会成就暂时人天的殊胜身份，暂时能多次得到如娑罗树般的婆罗门种姓、如娑罗树般的施主种姓、如娑罗树般的国王种姓等。就这样仔细观察、思索，观察、安住交替来修。

如果这般认真考虑，正如所谓的“欲知前世因，今生受者是”，就会认识到，我们是依靠以往积累过福报的结果才得到现在的这个殊胜身份。“欲知后世果，今生作者是。”正如华智仁波切所说的“后世决定不投生为喝酸奶的牧民、吃饼子的农民”，想到现在的暇满从因的方面来说得之不易，必须利用暇满人身来取得实

义。当今的经忏师们，没有任何生起次第、圆满次第的境界，整天念诵仪轨，向长了一卡长毛的烂神馐上灌注变质的药汁，翻着眼珠念着“无实之中取悉地，嘎雅悉地吽……”，这种言行实在是毫无价值可言。所以说，如果利用这个由三十六种不净成分组成的暇满身体来修行精华正法，实现它的价值，那真的是“嘎雅悉地嗡”，也是“瓦嘎悉地阿”，还是“紫大悉地吽”。如今的这个身份，是上去下去的关键，好似马口被辔头所转，如同选择犏牛还是选择盐[29]一样，是苦是乐当下都掌握在自己的手中。如果你想把握住快乐，来修行微妙善法，结果下半生会比上半生快乐，中阴会比下半生快乐，后世要比中阴快乐，这才是从安乐走向安乐。诚如《入行论》中所说：“驾驭觉心驹，由乐趋胜乐，智者谁退怯？”又云：“福德引身适，智巧令心安，为众住生死，菩萨岂疲厌？”依靠有现福德使身体舒适，荣得种姓、功德圆满的果位，借助证悟无我的智慧令内心安乐，现见诸法胜义离戏、世俗如梦自性，从而远离一切

[29] 如果用盐来引犏牛，虽然失去了盐却得到了犏牛，如果舍不得盐，尽管保住了盐，却得不到犏牛。

轮回的痛苦恐怖，拥有安宁快乐。

如果你想受苦，那也是掌握在自己的手中，倘若一度作恶，结果必然是下半生比上半生悲惨，中阴比下半生悲惨，后世比中阴悲惨，一直走向漫无边际的恶趣。为此，我们务必要在如今的这个身份上修行正法，实现人生的价值，取得实义。

取得实义的方式，小士道行人知晓三恶趣是痛苦的自性，进而为了修成善趣人天果位，修行戒律所生的福德事——弃离十不善、奉行十善；布施所生的福德事——上供三宝、下济乞者；不动业所生的福德事——四禅四无色定，这样一来虽然取得了小士道的实义，可那只是道的基础，而并不是道的本体，所以并没有取到中士道和大士道的实义。中士道的道谛主要是证悟无我的慧学，戒学和定学作为附属，修学珍贵的三学，虽然取得了中士道的精华，却并非取得了大士道的精华所在。就大士道的宗轨来说，远道因相乘，近道金刚乘，其内部也有事续、行续、瑜伽续外三续远道，内续玛哈约嘎、阿努约嘎（即生起次第和圆满次第）近道，捷径光明大圆满，我们必须依靠其中任何一法

来实现暇满人身的价值，取得实义。尤其是由经光明大圆满道，在数年数月中就能证得大虹身果位，所以要下决心由经此道来取得真义。修行时观察、安住轮番来修，反反复复来修，分为入座和座间来修。在讲到乌龟的比喻时，以大海比喻三恶趣，深不见底、广阔无垠，其痛苦无边无际，盲龟表示不具备取舍明目的恶趣众生，每一百年浮到海面一次表示难以从中解脱，木轭一孔表示人天身份少之又少，被风吹动表示随善缘所转，这样以比喻表示意义，观察、安住交替来修。

二　寿命无常

要实现人生的价值，如果一味慢慢悠悠，也达不到目标。现在我们拥有的人身不会常存，它必然走向死亡。

寿命无常的引导分七个方面，首先讲这个外器世界的形成，器世界是从下向上形成的，内情世界是从上到下形成的，思维此理时要分为入座与座间来修，就像观修暇满难得时一样。

入座的正行：静心思维，起初这个世界，

从一个劫毁坏到变成一个空空荡荡的虚空，中间整整经过二十劫，直到现在这个世界形成的开端。此劫的所有众生由共同的福报感召，下基清净的意空形成一个带有又蓝又亮法源形的虚空，在它的上方是风轮，东风刮向西方，西风刮向东方，南风卷向北方，北风卷向南方，形成带有墨绿色辐围的十字金刚杵状，从它上面的金藏云中降下雨水，由此形成了带有白亮辐围白白亮亮的圆形水轮。在它的上方，依靠上等分辨界的风形成须弥山，依靠中等分辨风形成金山，依靠下等分辨风使四大部洲以及具煤的铁围山得以形成。

内在的有情都是从上至下形成的，也就是说从有顶到地狱之间，分别念越来越粗，逐步产生第一个地狱有情，这期间历经二十中劫，接着就是住劫的开端。

从所有众生的寿量达到无量岁一直递减到十岁之间的时期，是劫初长时，此后逐步递增，增长到八万岁，又再度减少到十岁之间为一个往返。这样增减满十八次以后又上增到无量岁，随后又递减一次时，人寿到了八万岁，胜解佛出世，是转短时期，这期间历经了二十个中劫。

从人寿八万岁开始，即是坏劫的开端，在这个世界的地狱，没有一个新生有情转生到这里，而投生到其余世界的地狱，所有已经转生地狱的众生业力逐渐减轻，越来越升到上界，除了个别造无间罪、舍法罪和密宗金刚上师之间破誓言者下堕到金刚地狱以外，所有的地狱空无一物。渐渐地，所有的饿鬼和旁生也都同样化为空无。接着便是人类，有一个人到了寂静的地方获得二禅的心，于是他感慨地把“寂静所生的喜悦和安乐愿是如此这般”传播开来。人们知道这一点便开始修行，结果得到二禅心，逐渐转生到二禅光明天。后来四大天王、三十三天、依于虚空的四处（指欲天其余四处）众天人依次像人一样得到了二禅心，全部升到二禅天，一禅天的众天人迁移到二禅天。自此，二禅以下到地狱底层之间，没有一个众生是从鼻中呼吸的，以致天上滴雨不降，所有草木森林通通干枯，空中依次升起七个太阳，须弥山四大洲连同天趣均遭火焚，形成熊熊的一大火焰，被风席卷向下蔓延，烧尽了空空如也的三恶趣，随之遇到地狱火，首先地狱火向上焚烧劫末火，由于业力强大，势不可挡，劫末火向下烧地狱

火，焚毁了上面的所有地狱，在烧毁无间地狱的同时，那里的一切有情在一眨眼的瞬间，就转生到其他刹土的无间地狱中了。随后，火舌调转势头，向上直冲，烧毁了所有上层天界的空空之处，从二禅天以下空无一物，成为一堆灰尘。所有二禅天的众天人迁移到三禅天。二禅天处形成了云雨藏，轭木、箭矢大小的瓢泼大雨从天而降，结果前面的灰堆被水冲散，变成灰汤，三禅天的天人都获得了四禅心而迁到四禅天。下基十字架风呼呼狂啸向上腾越，三禅以下的灰尘似乎已被风吹散，直到变成一个空无所有的虚空，这期间历经了二十中劫。此后处于空空荡荡虚空的阶段，经过二十个中劫，劫的成住坏空的时间，取名“八十中劫一大劫”。这以上是从修法角度来讲的，对此还有其他解释方法。

正如外在的器情世界无有常恒一样，我们内在的这个身体也不例外，其中“身”相当于器，“识”相当于有情。从一开始由母胎中形成到降生之间属于“成”的时期；从婴儿到患病之间是“住”的时期；从患上绝症到死亡之间属于“坏”的时期；白光水大坏灭、红光火大

坏灭、黑光风大坏灭、昏厥过去属于“空”的阶段。关于外内器情一律无常的道理，以分入座和座间、观察安住轮番的方式来观修。想想：对临终有利的就是善法，对临终有害的就是罪业，如果你有害的罪业在身，那就要进行忏悔，诚如至尊米拉日巴所说“本来罪业无功德，然忏可净为其德”。如果你不具备善法，如今就要尽可能奉行。所以，从现在开始就要对自相续的善恶加以盘算，做到心中有数。否则，到了大限将至的弥留之际，算一算善恶，发现善法了无所有，恶业无所不有，那必然会感到万念俱灰，口中也惨兮兮地说着绝望的话，眼里盈满泪水，胸前布满指甲痕，心里充满悲哀而步入后世的大道，所以我们必须下定决心：如今绝对修行有利临终的正法。反反复复深深思维这些道理。

在讲死期不定时，分为必死无疑、死期不定、死时一切都无济于事三个方面，分成入座和座间来修。

首先是必死无疑，有生必然有死，我们就像太阳西下或者被带到屠宰场的动物一样，寿命在刹那刹那流逝、瞬间瞬间行进当中不知不

觉就到了尽头，现已八十高龄的老翁和昨晚刚刚新生一天的婴儿两人，再过一百年都同样不复存在，为此必死无疑这一点很容易懂。

死期不定：由于相续中没有生起死期不定这一理念所导致，认为我还年轻不会死，其实这种把握我们并没有，认为丰衣足食顺缘样样齐全而不死的把握，我们也没有，认为健康无病而不死的把握，我们还是没有。如果你有不死的把握，要么是遍知佛陀给你授记了“唯有你不会死”，要么是你自己具有无漏的神通而知道这时还不会死，要么你遇到了阎罗法王，和他交上了朋友，他告诉你说“我此时还不带你走”。否则，现在今生的命寿，就像强弩之末或者油尽之灯一样，我们根本不知道是今天就用完还是明天方用尽，这个月的下旬或者下个月或者明天才到尽头，所以说死期是没有定准的。一旦寿命穷尽，就是药师佛给灵丹妙药，无量寿佛赐长寿灌顶，金刚手菩萨予以保护都起不到作用，而必是一死。尽管骤然性的死亡有可能避免，但就如同灯油在没有用完之前被风吹灭一样，依靠突如其来的外缘——四百零四种

疾病、八万魔障、三百六十阴卓鬼[30]等等，会导致突然性死亡，赡部洲人的寿命没有固定性，不管到了什么境地也都会死，不管是与什么朋友相依相伴都会身亡，不论居住在什么环境中也都会命归黄泉，不管有没有财富都免不了一死，而我们根本不知道，寿命会不会就在今天完结，因此什么时候死没法确定下来。就算是寿命的引业没有完结，可是暂时的外缘也说不准会造成死亡。我们要诚心诚意反反复复细细思量这些道理。

死时一切都无济于事，命终之时，除了正法以外，衣食卧具受用、生身父母、亲朋好友谁也于事无补，纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆，哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人也无法带走一针一线，就连自己最为珍爱、精心保护的身体也必然要抛下而离开人世。到那时，躺在最后的床上，享用最后的饮食，穿着最后的衣服，谈着最后的话题，被最后的亲友们围绕着，到了死亡的时刻，一切都无法推迟，再也没有自由住留，虽然对一

[30] 阴卓鬼：障碍善行使人遭遇不幸的魔鬼。

切亲友财物依依不舍，可是他们也不能随你而去，你只能赤身裸体、赤手空拳走向后世的大道。到那时，你为了亲友等所犯下的一切罪业谁也无法替你分担，只能独自背负着离去。在那时，唯有罪业对你有害，除此之外哪怕是整个赡部洲的人都成为你的仇敌，他们也无法向你射一只白光闪烁的箭。除了正法以外，纵然拥有赡部洲的财物也没有权力带走一针一线，只有正法才是你的怙主、依处、洲岛、友军、光明和灯盏。因此我们必须从现在开始就修行对临终有利的正法。

（修行正法包括三种:）小士道行人了知三恶趣是痛苦的本性，以追求增上生人天果位的心态修行三种福德事，如此一来，尽管成就了小士道自宗对死亡有益的法，却不是成就中士道、大士道对死亡有益的法。中士道行人认识到三有三界轮回是痛苦以后在渴求自我解脱的出离心驱使下，以想获得解脱的意乐实修三学，如此这般虽然能成就中士道对死亡有益的法，却并非能成就大士道对死亡有益的法。大士道以利他菩提心驱使，由经远道因相乘或者近道金刚乘、捷径光明大圆满其中任何一条道修成



对死亡有益的法，那么真正成就了大士道自宗对死亡有益的清净法。尤其是，如果通过光明大圆满道修成对死亡有益的清净法，那么就要以“宁死也要修行了脱生死、达到无死本来坚地的法要”和“不舍此誓言”这两个誓愿铁钩钩住。修行时分为入座和座间，在入座的正行中，观察、安住轮番交替来修。根本的理念[31]，就是在后得阶段（指座间）观修。

尽管无常的死亡会到来，但如果死后就像火灭、水干一样一了百了那倒也罢，可事实上，死亡以后并不会化为乌有，而必须要受生。命终之后除了这个轮回以外别无去处，为此必须要思维轮回的过患。轮回就是三界，它的过患即是三苦。纵然获得了具足如此十八暇满的珍宝人身，也终将走向无常的死亡。实际上，今世生老病死的痛苦正追赶着我们，中阴的痛苦在迎接着我们，后世的痛苦接踵而至。当神识到了中阴，从昏厥中苏醒过来，开始并不知道自己真正已死，当发现自己的亲友们在嚎啕大哭，便对他们说“我没有死，我还在这儿”，但

[31] 根本的理念：指根第一个誓言“宁死也要修行了脱生死、达到无死本来坚地的法要”。

他们却视而不见、充耳不闻。于是心想：我现在到底是不是真的死了。接着观察太阳下有没有影子、沙子里有没有脚印、水里有没有影像，结果以上这些一无所有，由此认为我一定是死了。随后，感到十分害怕，以此为缘而出现四大恐怖声音和令人毛骨悚然的三险地。四大恐怖声是指，如同整个大地同时震动般的声音、如同三千大千世界被烈火燃烧的声音、如同三千大千世界被狂风猛吹的声音、如同三千大千世界被洪水冲击的声音。三险地，当黑沉沉的时候，出现贪心自相，无论看哪里都是红彤彤一片；嗔心的自相，无论看哪里都是白茫茫一片；痴心的自相，无论看哪里都是黑乎乎一片，当显现此情此景时，对于业力清净者来说，就会呈现出勇士、空行相迎而直趋上方的景象，造无间罪者，会浮现出密宗所说的业卒、显宗所讲的成群阎罗卒的情景而径直下堕。除此之外的亡者，在中阴停留七七四十九天，或者三七、四七等等没有限期。如果在中阴停留七七四十九天，那么前一半时间见到的俨然是前世的身体，后一半时间所见的似乎是后世的身体。假设转生到地狱和饿鬼界，那就会感觉好像大

头朝下在行走；倘若投生为畜类，那就觉得头上有角、横着行走；如果转生为天人和人类，会感到头朝上在走，身体沐浴在日月光辉中。如此中阴痛苦作为衔接，随之便是后世痛苦的起点。在其他引导法中先讲业因果引导，然而在这里按照如来最初宣讲四谛法时说“当知痛苦”，先当知苦谛——轮回过患，然后再讲当断集谛——业因果的引导，接下来相续依于正道，是用思维解脱功德利益和依止善知识两个引导作为道的连接纽带，再从皈依到上师瑜伽之间。当现前灭谛，就是传授光明大圆满正行引导——懈怠者无勤解脱的本来清净直断引导和精进者有勤解脱的任运自成顿超引导。

三　轮回过患

轮回过患分为总体过患和具体过患两个部分。其中总体过患归纳为流转于什么地方、流转为什么众生、在什么时间流转、以什么形式流转、以什么因流转、以实例说明流转六个方面，通过观察、安住轮番的方式来修。所有世间俗人都是以快乐开幕，以痛苦告终。所有修

行人都是以痛苦开头，以快乐结尾。所以，只需要总体思维这样的轮回痛苦。然而，如果依此没有生起厌离心，就要进入具体思维六道各自痛苦的阶段。观想所有地狱三十八层铁室的情景，这以上是修法。

一般来说，地狱的住处、痛苦的分门别类不可思议，这一点要按照《正法念处经》中所说去了解。有关轮回过患和业因果中的这些内容，需要再三参看《百业经》、《贤愚经》、《正法念处经》、《富楼那传》来了悟。在思维千差万别痛苦的时候，不要像外面有一个人正被千刀万剐去看看热闹一样，而务必要观想自己身临其境，真正投生到那里真正在遭受痛苦。

观想的内容，第一是住所，第二是身体，第三是痛苦，第四是寿命，就依照观修闲暇时那样来观修。当这样静心思维时，心里觉得悲悲凄凄，万分伤感，那就是厌离心。生起了想从中解脱的心，那就是出离心。出离包括出离的果和出离的意乐，这里是指出离的意乐。转生到地狱的因，虽然总体来说是三毒引发的上品十不善业，但主要是嗔心驱使的杀生等业。自相续从无始时以来积累下数不清的这样的

业。对此，具足四种对治力进行忏悔、立誓从今以后哪怕是肉被揪成一块块而死，也绝不造这样的嗔业。对于转生在地狱的一切有情，要了知是母、念其恩德，萌生想要报恩的心念，但愿他们远离苦因及苦果。第二是发愿，如果他们远离苦因及苦果，那该多好！第三是立誓，我一定要使他们远离苦因及苦果。第四是祈祷，诚心诚意祈祷远离苦因及苦果无欺皈依处的三宝，我的老母有情正住在地狱就在当下、迅速、在这个住处、在这坐垫上解脱，猛励祈祷三宝，念诵“**奇哉三宝大悲尊……上师如来众生怙，精进救护众生事……**”以及“**勇士你具大悲力……**”，遵照全知无垢光父子的观点而言，要间接对作意自私自利深恶痛绝。

关于六道其余的痛苦，也要通过细致入微地思维住所、身体、痛苦、寿量等而生起厌离心、出离心，忏悔、发誓、知母、念恩等观修方法，在所有引导中都是相同的。

四　业因果

“当断集谛”指的就是这里的因果引导。

三有六道的处所各不相同，身体各不相同，苦乐各不相同，寿量各不相同，诸如此类一切的一切都是由业因果所导致的，我等大师世尊的见解法印（缘起咒）是“诶达玛”，它的开头加上表示吉祥的“嗡”，结尾加“索哈”，首尾的这两个词其实是诸位班智达考虑开光和祝愿吉祥才放上的。这一缘起咒翻译过来，就是“诸法由因生，彼因如来说[32]，彼法因缘尽，是大沙门说”。开头的“诸法”是多数词，这样的多法到底是指什么呢？就是所知——轮回、涅槃和道位所囊括的一切法。按照内道佛教的观点，因和业所生、缘起的一切法，即“诸法由因生”。对此，外道承认非因生或者无因生的邪见有三百六十种。所有这些邪见归纳起来包括在论议五派当中，再进一步概括，就摄集于常见、断见二派之中。其中断见派认为：佛教和常见派的观点都是错误的，万法是由本性而生。就拿现在这个身体来说，它就像空中出现的彩虹或者草地里长的蘑菇一样，身体好似雪，心宛若狼的脚印，当雪融化的时候，狼的脚印也就不复存在了。单单是今生今世一次显现，而前后

[32] 另译“诸法从缘起，如来说是因。

世、解脱通通不存在，人在死时，身体消失在四大种界中，心也随之消失在四大当中。《黑自在书》中说：“犹如日出水下流，豆圆荆棘长而利，孔雀翎艳诸苦乐，谁亦未造自性生。”

常见派认为佛教的观点是错的，他们承许，尽管前后世是存在的，但并不是由因果中产生，而是另外的一个作者造的，是谁造的呢？是永恒常存、独一无二、自由自在的大自在天创造的。如果用小孩和黄牛的肉供奉他，自在天就会欢悦，于是赐给世间安乐，如果自在天不悦，就会给世间带来不安。所以，苦乐是另外者造作的。或者，（数论派承认）所谓的“主物”，痛苦、快乐、不苦不乐或贪嗔痴三者平衡，就取名为主物，从虚空中幻现出尘埃，内在明知的士夫恒常受用它，最终神识了解到这是主物所幻现的时候，为此主物羞愧难当地逃走，主物的一切现象全都隐没于主物的范围，当士夫离开了现象之际就获得了解脱。他们认为，在解脱时，心里有一个不可思议、拇指大小的常我。他们声称：这个身体就像罐子一样，心犹如小鸟，一旦身体毁灭时，那个心识在拥有自由的同时可以随意行去。

内道佛教认为：常见派、断见派的主张都是错谬的，轮回、涅槃、道所包括的一切法都是由因所生，关于怎么由因所生的道理，梵天等天人及魔王波旬不了解，影坚王、未生怨王、夏尔巴王等世间的尊主不知道，外道六本师等也不知晓，内道佛子补处弥勒怙主和文殊菩萨也只是随从佛陀的经教宣讲，除此之外也没有能够充分洞悉，他们的智慧是有限度的，因为他们还没有断除习气障。龙树、无著等二胜六庄严等也不通晓，弟子声闻缘觉不知晓，甚至对他们自己的圣道，也只有随从佛陀的经教才能了知，声闻有四种不知因：一是地点隐蔽而不知，二是时间久远而不知，三是因果无穷而不知，四是佛法甚多而不知。

“彼因如来说”，既然轮回涅槃是由因中产生，它的因是如来所说，（那么如来为什么了知呢？因为如来是具有如所有智和尽所有智的遍知。）如来通达了万法的实相——胜义谛法界真实际无过的法性、修行臻至究竟并无余现前，如理如实洞晓一切法的实相胜义谛，这是如所有智；由于证悟其空性，对于所知轮回、涅槃和道所包含的诸法，如同镜中映出影像或庵摩

罗果放在掌中一样同时了知，这是尽所有智。

佛陀是遍知，从了知一切所知和了知殊胜必要两方面来说明。首先讲了知一切所知，昔日，提婆达多对城市的所有粮食和阳山阴山的所有草木林苑焚为灰尘以及吉祥草蘸海水的顺序，毫不知晓，而这一切佛陀一清二楚。如云：“孔雀斑斓之翎羽，因之分类各相异，知彼即是遍知者，非遍知智不了知。”讲述佛陀了知一切所知，只是为了所化众生生起信心，除此之外没有大的必要。

（最关键的是，）佛陀了知殊胜必要：也就是指佛陀彻知轮回、涅槃的因果，具体来说，佛陀如理如实了知轮回的因——集谛、轮回的果——苦谛、涅槃的因——道谛、涅槃的果——灭谛这四谛的取舍。

“诸法因缘尽”，关于因灭的道理，外道认为因不灭而果灭，例如，不去制止服毒的因，而去阻止它的果——疾病。但实际上，这样是无法灭果的，所以必须要灭因，比如说，如果不曾服毒就不会生病，来世以后的因——业和烦恼的集谛需要灭尽（，这样一来，就不会感受苦谛）。

灭因的方式，有小士道、中士道、大士道三种，起始要想修成三菩提解脱道，就必须得到一个殊胜身份，小士道行人认识到三恶趣是痛苦的自性，怀着想从中解脱的心态去追求人天善趣果位，进而断十不善行十善，在此基础上修四禅四无色定的不动业，由此获得人天善趣的果报，他们只有依靠善业来灭不善业，否则无法灭尽烦恼。中士道和大士道的行人需要对三有六趣心生厌恶，从而断除轮回的因果、取受涅槃的因果。

波斯匿王之女（请问佛所出现的）《吉祥鬘狮子吼请问经》中讲了有行、无行的两种四谛。

其一是有行的四谛：中士道的行人虽然认知一切轮回皆是痛苦，但在声闻缘觉位，却不知晓非染污性的无明、俱生和遍计中的俱生无明、意性身、无漏业、不可思议的死殁等细微的缘起痛苦，因此“当知苦谛”是有行的。断集谛方面，声闻缘觉位，虽然断除了业和烦恼，却没有断除所知障，为此“当断集谛”也是有行的。修行道谛方面，尽管他们证悟了人无我，消除整体法我执而证悟了部分法无我，可是仍然没有了悟到三大的见解，因而“当修道谛”

也是有行的。果位方面，即使他们证得了阿罗汉果位，可是还需要依靠佛陀的光芒从灭尽定中起定，方可修成佛果，所以“现前灭谛”也是有行的。他们在认识到轮回六趣是痛苦的本性，进而勾起渴求自我解脱的心念，并且了解到，能产生轮回的是集谛——业和烦恼，烦恼的根本就是这个我执，它的对治法就是证悟无我的智慧。一开始相续中不具备智慧，为此在出离心驱使下，迈入别解脱（共同乘）之门，以清规戒律守护相续，在此基础上，修行四禅四无色定，再进一步增长智慧。他们观察所谓的“人我”到底居于何处，与五蕴是一体还是他体，通过不存在一体和他体的方式加以修行，依此现量见到无我，证得预流果，相当于见道，一来果、不来果是修道。业的根本是烦恼，烦恼的根本是我执，一旦证悟了无我，那就像杀了魔术师，他所幻变的东西自然消失一样，能产生我执的业和烦恼就会去除，进而获得有余无余阿罗汉果位，也就是无学道。

大士道行人对整个轮回和声闻缘觉寂灭边心生厌离，除此之外没有其他当知的痛苦，因此“当知痛苦”是无行的。当断的集谛也就是

业、烦恼、所知及习气，除此之外再没有所断集谛，为此“当断集谛”也是无行的。道谛方面，证悟万法实相胜义谛二无我的自性，因而“当修道谛”也是无行的。果位方面，就是获得了佛陀法身，除此之外别无其他所得，所以“当现前的灭谛”也是无行的。

大士道行人对轮回、寂灭心生厌离，在大出离心驱使下，以远道因相乘等显宗密宗的戒律护持相续（，即是戒）；修行四禅四无色定和密宗的生起次第、圆满次第，即是定；在此基础上，证悟三大的见解，即是慧。凭借声闻缘觉至阿努约嘎，以分别念调伏分别念。依靠阿底约嘎护持离戏本来清净唯一的见解本来面目，从而使好坏的一切分别念解脱于大智慧界中，自此无余摧毁烦恼障、所知障及习气障获得佛陀法身。由法身中，依靠不灭显现报身和化身——色身来利益有情。

这样的四谛道理，就是我等大师圆满正等觉出有坏、无与伦比的释迦狮子释迦牟尼佛所宣说，这些是佛教的总纲。

接着是所取修法，分为所断不善业、所行善业和一切业的自性三个方面来讲。

第一、所断不善业包括宣说所断不善业和宣说果。

尽管不善业无边无际，但从积业的侧面归纳，就是身三不善等十不善业。不善业的引发者是三毒，《中观宝鬘论》中说：“贪嗔痴及彼，所生即不善。”三毒是本性不善，它引生的业叫做相应不善。按照理论的讲法，不善业是由烦恼引发的心和心所；依照窍诀的观点而言，不善业是由烦恼引发的分别意念。在萌生烦恼时，必然要依靠对境而起，依靠悦意的对境生起贪心，依靠不悦意的对境生起嗔心，依靠中等的对境生起痴心。

不善业的果有四种（，即异熟果、等流果、增上果和士用果）。

第二、所行善业，尽管所行的善业无边无际，但从积业的侧面归纳，就是身三善等十善业。善业的引发者，即是（《中观宝鬘论》中所说的：）“无有贪嗔痴，及彼生业善。”想到万万不可造十不善业，从此以后纵然遇到生命危难也不造十不善业，这种心念就是断十不善戒，特殊的十善是指戒杀后救护生命等等。

善业的果报有四种（，即异熟果、等流果、

增上果和士用果)。

在观修这样的不善业、善业时，必须要结合因果来思维。

第三、宣说一切业的自性，经中说："众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。"业包括白业、黑业、黑白杂业三种，白业是指自始至终意乐和行为都是善，它的果报，转生到天界、人间成为具大富享大乐者。黑业，是指心念和行为都是不善的业，由此转生到具大痛苦的三恶趣。黑白杂业包括三种，一是心念是善、行为是恶的业，例如大悲商主杀了持短矛的俗人。假设没有私心杂念的牵涉，对菩萨来说，身体和语言的七不善业有开许的时候。二是心念是恶、行为是善的业，诸如，在发心时，由渴求谋取今世利益的心态驱使，行为上奉行善业。三是心、行相杂的业，也就是时而心念和行为都善、时而心念和行为都恶的业。它的果报，转生为四大部洲的人和零散而居的天人。

未造不会值遇，已造不会虚耗，业不会跟随着财物，只会跟随积业者。这样的业不成熟在地大上，不成熟在石头上，唯一成熟在心相





续所摄的蕴上。业成熟的方式有顺现法受业(即现世现报)、顺次生受业和顺后受业三种。顺现法受业包括善恶两种，有关恶的果报，诸如尼洪国家被埋到地底；善的报应，诸如波斯匿王之女金刚的公案。顺次生受业，是指无间业。顺后受业，是指杀人杀马等的罪恶。

业不腐、不朽、不干、不耗。耗尽罪业的方式，要么感受报应而使其穷尽，要么通过具足包括菩提心在内的四种对治力忏悔罪业，这样一来，罪业会越来越减轻，就像依靠太阳能使雪减薄。如果菩萨相续中生起了菩提心，那么即使没有忏悔，罪业也会自然清净，就像太阳驱散黑暗一样。灭尽善业，也有善根灭尽的四种因。关于积业的基础，中观宗认为不存在积业的基础，他们说：在积业时灭为空性，后来受报时，是在空性中显现缘起而受报的；唯识宗认为积业的基础是阿赖耶；密宗承认，不清净的风心在不清净时，以六道的六个种子存在，作为沾染业的基础。

受报者，上至佛陀不会逾越，下至众生不会逾越，佛菩萨、弟子、持明众等都必然受业报。





有关造业轻重的情况，取决于三种发心，恒常的发心、贪执的发心、无对治的发心。这三种发心在善业恶业两方面都是一样的。功德的对境包括福田、恩田和悲田，其中依靠三宝福田，行十善业和十不善业，功过更大。特别是在金刚乘中，上师是三宝总集的本体，所以依靠上师积善造罪，功过尤其显著。对于父母等恩田，对自己有恩有患者，进行饶益和加害，功德和罪过更大。再者，依靠病人和苦难者等悲田行善作恶，功过更重。

感受业报时间前后的顺序，如云："业果何者重，何近何串习，何者先造作，首当成熟果。"

如果有人问：这样的善恶业的果报哪个要先感受呢？善业恶业哪个果报严重，就先感受那个，如果轻重程度相等，那么哪个靠近临终结生，要哪个先感受。如果距离临终结生远近也相同，那么以往串习力大的那个业要先感受。假设串习力方面也一模一样，那按照造业的顺序，哪个在前哪个先成熟。有关这些道理，我们一定要明确。

十善业有行三有的业和行寂灭的业两种，到底变成其中哪一种，要观察自相续，如果发

心是追求增上生的意乐，奉行十善、修行四禅四无色定，结果获得善趣，就是行轮回的业。如果为了自我从三有六道处解脱出来追求解脱果位并奉行十善，那显然是中士道行寂灭的业，它是单一的方便，必须要以智慧摄持。如果大士道行人追求遍知果位，奉行十善，就是大士道行寂灭的业。我们必须具足三殊胜来实地修行。

这所有的业是缘起，观待作为因的善业恶业，相应出现乐果苦果，是依缘而起。正如龙树菩萨所说："非缘起之法，始终皆无有。"举个例子来说，如果春天没有播下种子，那么不可能产生秋天的果实，因此依靠春天的青稞种子会相应产生青稞果实。同样的道理，如果没有作为因的邪见、嗔心等，就不会有痛苦的报应，为此依靠邪见、嗔恨等因相应产生果。如果没有奉行十善之因，显然不会得到增上生人天的果；倘若奉行十善的因，就会得到增上生人天的果，这是一种缘起规律。同样，作为因的三菩提道和三菩提果之间是缘起关系。

倘若对获得这一切有实执，那么成实的法不能起到缘起的作用。(《中论》中云:)"非空性之法，始终皆无有。"作为因的青稞，如果是

自本体成立、自法相成立的一个成实的法，那么就不能起到长出秋天庄稼的作用，然而正由于青稞的因并不是成实的，自本体并不成立，因此才能起到结出果实的作用。如云：“以有空义故，一切法得成。”作为因的青稞灭亡以后，长出绿芽的果，绿芽逐渐长成禾苗等。不单单是因，而且秋天的果实，如果是本体成立、自相成立的一个成实的法，那就无需观待因，而果是独立自主的法。倘若如此，就将远离一切毁坏，由此便不能充当能生所生的因果。同理，如果邪见、嗔心等是本体成立、自相成立的一个成实的法，那么就有邪见等一开始就必然是恒常独立的法、不观待对境，不被其他分别念中断、不能产生苦果这一系列的过失。其实并不是这样的，它是现而无有自性的，在观察胜义的理证面前，邪见等不善业自体性无生，所以说“业即是空”。由不是一切的空性妙力中呈现出缘起不灭的自性，这就叫“空即是业”。由于空性缘起不可分割、无二无别，因此是以显现遣除有边、以空性遣除无边的现而无自性，犹如水中月一般，也就是“业不异空、空不异业”。我们应该以这四种空性双运的道理加以探

究。作为因的信心等三菩提道如果是自本体成立、自法相成立的一个成实的法，那就无需观待对境，也不会被他法中断，也不能起到产生菩提果的作用。如果三菩提果是自本体成立、自法相成立的一个成实的法，那么修行因不能生出果。

遣除二边的道理，由于因没有迁移到果上，并且是无生，因此远离常边，依靠先前过去的因，使它的果不泯灭，由此远离断边，从而建立起万法皆空、空性缘起、空性缘起不可分割。

那么，究竟是谁积累这所有业的呢？佛陀的经藏中说：“是由分别念中生而非由无分别中生。”《菩提心释》中云：“俗惑由业生，业即由心生，心以习气积，离习则安乐，乐心寂灭性。”《楞伽经》中说：“取受之识深又细，一切种子如河流，如若思我则非理，我于凡夫未宣此。”伟大的全知无垢光尊者说：“行于有寂……”

这样的四谛是一种缘起，那它是由什么产生的呢？它是由胜义谛中产生的。是怎样产生的呢？法性本体本来清净的真谛中产生出世俗无欺因果的一切法，就像空中起云、水中起浪、太阳发光一样，就这样起现世俗的万法。它们

之间只是无则不生的因果，而不是真正所生能生的因果。如果认识到这样的世俗和胜义无二无别，就会通晓智慧的见解，对迷乱者来说有因果取舍，从而必然能做到取舍因果。邬金莲花生大士说：“见解纵比虚空高，取舍因果较粉细。”依靠取舍因果的方便行为，以二资双运或二谛双运方能获得二身双运的果位。

作为初学者务必要明确，胜义中不存在并不代表没有，因此必须取舍善恶。取舍的方式，具足正知正念不放逸，首先不忘失取舍道理的正念犹如门，观察身语意三门的正知好似哨兵，谨慎取舍之处的不放逸就像新媳妇一样，我们应该以这三个监护者审视自己三门的行为，尤其是这颗心，到底是善、不善还是无记的分别念，如果生起不善的念头，必须做到“猪鼻用杵撞击，绒火指尖掐灭，妄念立即铲除”。

这以上业因果已讲解完毕。

五　解脱利益

对整个轮回心生厌恶之后必然要寻找出路，为此一定要思维解脱的功德。依靠四种厌

世心对所有轮回生起厌离，接着就思考解脱的利益。以往我一直把轮回看作安乐之处，没有发现它是痛苦的，现在想到轮回的过患，就要深思解脱的功德利益，念念想到三菩提果位寂静、清凉、殊妙的断证功德。如果要作选择，我必然选择修成遍知的果位，通过思维暇满难得等等来忆念它难得的功德利益，再思索从皈依等一直到正行的所有功德。成就三菩提的解脱果位，归集在三士道次第中，因此务必要忆念三士道次第。要修三菩提解脱之道，就必须获得一个身体。实修小士道次第，依靠的乘是世间乘，发心是求增上生的发心，善根是随福德分或成办三有的业，见解是世间正见，这所有善根归纳而言，是既没有以出离心摄持，也没有以空性见摄持，又没有以菩提心摄持的善根，这样的善根，无论行持多少，都是小士道的善根，如果修世间正见，得到的就是人天果报。

那么，中士道的次第是怎样的呢？所依靠的乘是佛教之一的出世间乘，发心是自私自利的发心，善根是小乘随解脱分善根，教法是三藏，证法是三学，律藏的教义——戒律的学处

等属于戒学，经藏的教义——修不净观等属于定学，论藏的教义——观察所谓人我住于何处，观察与五蕴六界等是一体还是他体，结果证悟人无我，证悟粗大法我不存在，这是慧学。中士道行人在漫长的三世、千年等的时间里修行，最终获得有余、无余阿罗汉果位。缘觉，除了见解稍有不同之外，其余都与声闻相同。总之，他们无论行持多少以出离心摄持、以相似空性的证悟摄持而没有以菩提心摄持的善根，也都是小乘随解脱分的善根。

关于大士道次第，“欲知前世因，今生受者是”，依靠前世修行广大善根才获得了现今的这个身体。“欲知后世果，今生作者是”，所以说，来世转生到何处完全取决于自己，如果增上生和声闻缘觉的所有道，自己一概不修，那要修什么道呢？一定要步入大士道而获得佛果。要想修行大士道，先决条件是迈入大士道。大士道行人依靠的乘是佛教中的大乘，发心是菩提心，善根是大乘随解脱分的善根，也就是指远道的二资粮、近道的生起次第圆满次第、捷径的本来清净直断和任运自成顿超，见解是三大的见解，证悟如此三大的见解，修行达到究竟

时，获得显宗所说的佛果，密宗里讲的双运金刚持果位。总之，以出离心摄持、以证悟二无我的智慧摄持、以菩提心摄持的善根，不管行持多少，都是大乘随解脱分的善根。对此要我作选择，我必然要修远道近道捷径中的捷径——光明大圆满。依靠远道因相乘，历经三大阿僧祇劫等时间，浩瀚如海的圆满、成熟、清净臻至究竟，到那时就如《普贤行愿品》中所说，成熟如海有情、修行如海刹土、供养如海佛陀，从未令其心生厌烦，而一直令其欢喜，在没有圆满如海二资粮之前，就不能证得佛果。近道金刚乘，借助能成熟的灌顶，首先依靠事续等三部中共同五部的灌顶使相续得以成熟之后，以自道的清净誓言守护相续，修行有相无相瑜伽，在三世或五世或七世成就佛果。玛哈、阿努是依靠能成熟的灌顶入门，以清净誓言守护相续，修行方便生起次第和智慧圆满次第，在一生一世成就金刚持果位。光明大圆满宗派，获得有戏无戏等灌顶，以清净誓言守护相续，实修本来清净直断和任运自成顿超道，结果在数年数月成就大虹身。因此，我一定要实修远道、近道、捷径中的捷径。



六　依止善知识

我们要解脱，就必然寻觅指示解脱道的士夫，天人、恶魔、世间君主、梵天都不会为我们指路，慈爱自己的父母、亲朋好友等也不会为我们指出正道。那么到底谁能指引这样的道呢？只有上师善知识才能为我指引出解脱之道。善知识是利益我们的人，所以必须要依止善知识和善友。如果没有依止善知识和善友，我们不会懂得修行解脱与遍知的果位。一切佛经、续部、论典中从来没有提过不依止善知识和善友而依靠自我造就及有胆有识就得以解脱和成就佛果的历史。我们慎重观察一下，不依止上师和善友，自己会不会修成解脱道。通过这般观察自会发现，自己绝不会修行成就。为此，务必要依止一位上师善知识。

当然，随随便便遇到的人也起不到什么利益的作用，颠倒宣说见解和行为的人，假设把他作为上师来依止，那纯属是魔知识，如果把他作为友伴来依止，实际上那是魔友。

要寻找一位具备法相的合格善知识，首先需要观察上师，如果身在远方，就通过打听去

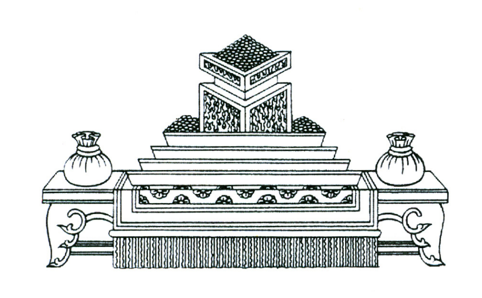
了解；倘若居于近处，那就亲自去见、亲眼目睹来了知真实情况。另外，还可以依靠打卦、看圆光等等方法加以观察。尤其要以正法来观察，作为声闻、缘觉的善知识或者亲教师，需要得受具足二十个五种法的别解脱戒，出家十年，如果他在这期间具备戒律无有破损等条件，那就证明是一位具足稳重、才智、人格功德的上师。作为菩萨乘的善知识，要具备寂静调柔等十种功德。而身为金刚乘的善知识或上师，一定要具备各自续部所说的功德。特别是宣讲密宗玛哈约嘎、阿努约嘎的上师，务必具足通达三藏、圆满灌顶等八种功德。尤其是宣讲更高一层窍诀的上师，除了大圆满自道下面的四灌顶之外还要以得受有戏无戏等四灌顶成熟相续，依靠有守护次第的誓言——上师身语意包括的二十七种根本誓言、二十五种支分誓言和无守护的顿悟誓言——本来清净的无有、平等及任运自成的唯一、任运所有清净誓言守护相续，现量见到能解脱的教授——本来清净直断和任运自成顿超的法性。对于道——四相（即法性现量相等四相），有不同程度的理解、体验和证悟。对于弟子，不分贤劣一并摄受。具足传承



加持，金线般的传承没有被破誓言的锈所玷污。前代的传承加持也就是以满瓶倾泄的方式耳耳相传的加持，这一点必须要具备。经过一番详察细观，看看上师究竟是否具备以上所有功德。特别要观察上师的一点，唯独就是看上师具不具备菩提心，如果他具备菩提心，那就能使凡是结缘者都受益，结善缘者即生得以成佛，即便是结恶缘者，也不会再流转轮回。在观察菩提心的基础上，还要洞察上师在三大见解方面是不是具备理解、体验和证悟的境界。

依止上师，要以三喜承侍的方式进行依止。在依师期间，着重的不是修行，而主要是闻思。

最后，在修学意行的时候，自相续要得到上师修行的境界，没有得到上师的密意而只是在行为上学，显然就成了诈现威仪，因此我们一定要得受上师密意以后再学其行为。





不共内前行

不共前行实际上是四摄中的利行。

不共前行分为六个部分，第一是一切道的基石——皈依引导，“一切道”是多数词，它是指什么呢？是指显宗密宗的一切道。显宗和密宗的一切道首先都必须皈依。如云：“虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。”尽管在所有外道中也都有受一分戒的情况，可是没有皈依，就不具备真正的善戒，因此相续中要修行道谛证悟无我的智慧，必须具备它的基础禅定，正如（《入行论》中）所说：“有止诸胜观，能灭诸烦恼，知已先求止，止由离贪成。”禅定的基础是戒律，因此必须守护清规戒律。受戒之先，如果没有皈依，就无法得到戒体。

皈依的含义，自他由于畏惧轮回的痛苦，进而承诺发誓将殊胜的对境作为依怙。打个比方来说，一个小孩被狗追赶，他会到大人面前求得庇护。尤其大乘行人是因为畏惧有寂二边而皈依的。

起初开启一切道之门的是皈依，开启皈依



之门的是信心。信心分为四种，一是清净信，这种信心不需了知理由，就对代表佛的佛像、代表法的经书、代表僧的持四尺红黄法衣的补丁在内者生起虔诚的心。二是欲乐信，知晓轮回的过患、忆念解脱的功德以后想要获得解脱的心态。三是诚挚信，对业因果虔诚信受。四是解信，不管是对佛的解信、对法的解信还是对僧的解信，都必须清楚地知道其原因，换句话说，就是需要对“无上本师即佛宝……”三宝的功德有所了解，明晓三宝尤其是上师不欺惑这一点后诚信不疑。怀着真诚的信心而皈依者，就叫三皈居士，也就是前文中《皈依七十颂》所说“虽众皆可受戒律，然未皈依不可得”的意义。一开始没有皈依之前，就不存在以戒守护相续的情况，如果没有受戒，也就谈不上守戒，倘若没有守戒，就无法修行一切道法。假设以四种信心中的诚挚信或者不退转信为基础，从自身而言具足信心，那么对境没有好坏之分，就像老妇女依靠狗牙而成佛的事例一样。

一　皈依

皈依的分类，包括三士道的三种皈依。其中小士道的意乐，是为了自己从三恶趣中得以解脱获得人天善趣果位而皈依。皈依的时间，暂时是有生之年，究竟在没有获得人天果报之前。皈依的对境是佛宝的色身、正法的经函和僧众，僧众不需要是圣者，只要是具戒的凡夫僧众即可，这种皈依无需十分清楚理由。这样的小士道有内与外两种，它们之间的差别，内教的小士道者将三宝执为皈依处；外教的小士道者不把三宝当作皈依处。

中士道是指声闻、缘觉。他们的皈依需要了知理由，皈依的意乐，是认识到三有六道为痛苦的自性，希求自我解脱的心态。皈依的时间，暂时是有生之年，究竟是在没有证得阿罗汉果之前。皈依的对境，是佛法僧三宝。他们只承认佛陀也是声闻缘觉阿罗汉，而不承认佛陀是断证究竟不住二边的涅槃。他们认为佛陀的遍知智慧、相好功德庄严超胜声闻缘觉是来源于在三大阿僧祇劫积累资粮和诞生于转轮王种姓的力量。佛陀的身体并不是皈依的对境，因为它是异熟蕴苦谛不净的自性，是父亲净饭王、母亲摩耶夫人的种子所生，为此要皈依佛

陀的智慧灭谛。法宝是小乘的三藏和三学。证法教法中的证法——道谛和灭谛中的灭谛才是皈依的对境，所谓的大乘并不存在，佛陀也没有宣说过。僧众，有凡夫僧众和圣者僧众，圣者僧众是预流、一来、不来的圣僧，他们的身体是异熟蕴苦谛不净的自性，因此需要皈依他们的智慧——灭谛。佛陀是阿罗汉，所以本师是佛宝。

关于小乘的皈依方法，正如下文所说是以佛为本师、法为道、僧为助伴的方式皈依。

大士道皈依的意乐，不是为了自我利益，而是为了利他证得佛果，也就是加行发心殊胜。皈依的时间，是从即日起直至没有证得菩提果之间。

如果有人想：获得菩提之时还需要皈依吗？

到那时，本身具备十力、十自在，因此自身远离一切畏惧，具足救度他者的力量，所以成佛时不需要皈依。

皈依的对境，是具四身五智的佛、大乘教法证法以及一地至十地末际之间的住地菩萨僧众，共同外皈依境是这三宝；不共内皈依境，

是加持根本的上师、悉地根本的本尊、事业根本的空行；尤其是殊胜方便金刚乘的皈依境，是处所的脉、动摇的风、庄严的菩提心；究竟无欺实相金刚乘的皈依境是“真实善逝三宝三根本，风脉明点自性菩提心，体性自性大悲坛城中，乃至菩提果间永皈依”。

法和僧是暂时的皈依境，究竟唯一的皈依境就是三宝总集、独一无二的佛宝。弥勒菩萨（在《宝性论》中）说：“断故欺惑故，无故有畏故，二法及僧众，非永皈依境。”教法，需要证悟其意义，因为在原原本本了悟意义时，词句也就无有必要，就像已经渡过了河就不再需要船只一样，这是“断故”。证法，在获得上上道的时候，前面的道是所舍的无常法，这是“欺惑故”。“无故”，是指声闻缘觉圣者不具备菩萨圣者的功德，圣者菩萨不具备佛陀的功德，所有凡夫菩萨仍然怀着恶趣的畏惧，故而不是永久的皈依境。究竟的皈依处只有佛陀，他是三宝的本性，如云：“能仁法身故，僧亦彼究竟。”其中的“能仁”是指本师佛宝，“法身”是指证法身以及教法身两种，与佛心相续功德的法不可分割者，即是僧众，实际上究竟的皈依处只

是唯一的佛陀。关于三根本和风脉明点在下文有阐述。这里讲的本体自性大悲是大圆满的皈依境，所依是风脉明点，能依是自性菩提心光明智慧，如果归为一种，即是显宗里说的如来藏、密宗讲的自然智慧唯一明点。倘若分为两类，则是本来清净大空智慧和任运自成显现智慧。如果分成三类，即是本体空性智慧、自性光明智慧、大悲周遍智慧。大悲周遍智慧，又包括外明大悲与内明大悲，内明大悲现空无别的本性，是（本体、自性、大悲）三者无二无别。

皈依的时间：依照因相乘而言，在没有安住在外菩提果菩提树下之前，在没有现前内菩提果觉性如来藏之前皈依。或者按照密宗的讲法，在没有苏醒本尊本体之前皈依。大士道具足以上三种特点的皈依，包括因皈依和果皈依两种，因皈依分为相似的承诺皈依和真实的随修道皈依两种。

相似的承诺皈依，通过了知佛是本师、法是道、僧是助伴具足三特点而皈依，念诵十万遍皈依偈。

真实随修道的皈依，依照上面的承诺，通

过实地运用佛是本师、法是道、僧是修道助伴的方式修行。

果皈依，是指显宗所说的愿菩提心或这里的特殊意乐。密宗的果皈依是三种自然智慧无二无别，如果证悟了这样的实相，那就正如所谓的“简便迅速救护心识是密宗之法相”，所有相执分别念都自然灭尽、自然解脱、自然断绝、自然融入、自然清净于无相无分别的境界中，得以救护，即是果皈依。或者说，因相乘，缘于他相续前已经现世的三宝而希望在自相续中获得的一种立誓；密宗果位道用，也就是通过二色身道用方便生起次第、法身道用智慧圆满次第的途径使果位三身事业道用，由此称为果皈依。

以上三士道的皈依方法，在这里讲大士道的皈依法，不是为了自我利益而是为了其他一切有情获得三宝总集本体的佛果（意乐差别），从今日起直至没有证得圆满菩提之间，皈依现证的佛陀、圣者及他们相续中具有的一切法。

特别是殊胜方便金刚藏乘等，作为粗大因的风脉明点虽然自己原本具足，自性清净，但还没有现前，这一对境就是密宗所说的智慧勇

识，把粗大因的风脉明点观修为誓言尊者，细微智慧的风脉明点观修为智慧勇识，依靠这所有对境而成就清净现前的佛陀。

有关脉的分类，共称主要有三脉五轮。三脉即中脉、左精脉、右血脉。五轮即顶上大乐轮、喉间受用轮、心间法轮、脐间幻化轮、密处护乐轮。如果分为七轮，就再加上所燃火轮、能燃风轮。或者按照大圆满的观点，顶上庄严轮有三百六十脉瓣；喉间集味轮有十六脉瓣；心间忆念庄严轮有八脉瓣；脐间能生轮有六十脉瓣，这所有脉瓣上口朝下。共称的金刚身，处所是脉，脉中运行的是风，风的本体即五大种风，它包括根本的五风和支分的五风，根本的五风是持命风、上行风、下行风、平等风、遍行风。支分的五风是运行在五种有色根中的风。如果以因的差别来分，拿一个正常的壮年人来说，一昼夜风运行二万一千六百次，是外行风。向内运行在细脉支分中的风，有十二万六百次，它属于动摇风。明点依靠风，也就是庄严菩提心红白明点依赖于风，如芝麻遍油一般遍及于一切脉。实相金刚乘的皈依境，所依是风脉明点，能依是菩提心，关于分为一类、



两类、三类的内容，正如前文所说。这样的风脉明点如果与清净法相对应，脉清净为僧宝和化身，风清净为法宝和报身，明点清净为佛宝和法身，本体空性即是佛陀，自性光明即是正法，大悲周遍现空双运的智慧不可分割，即是僧众。前文中所讲的三根本、风脉明点、本体自性大悲都可摄集在三宝当中，并且不超出三宝的范畴。

如果对三宝加以分析，每一宝都有本体、分类和功德三个方面。

其一、佛宝：

一、佛宝的本体，断证究竟就是佛陀的本体。那么，佛陀的断证是如何达到究竟的呢？声闻缘觉证悟了人无我，灭除粗大的法我执而断除了所断业和烦恼障，而并没有断除所知障和习气障。作为菩萨，一地见道证悟法性谛，顿然断除遍计的障碍，在五百大劫中入定以后，在其后得断除吝啬烦恼，究竟布施度。随后从二地开始，依次跨地，断除所断，证悟所证，他们的证悟与小乘相比，更有所提高和进展，因此直接断除了烦恼障。所知障，是从一地开始间接减少，到获得七地时，无余断除剩余的





烦恼障，从三清净地开始断除一切粗细的所知障，到了十地相续末际，以金刚喻定的智慧将细微的习气障尽摧无遗，从而无余现前剩余的智慧，自此再没有所断，所证方面再无所提高、无所进展的，因此断证究竟就是佛陀的本体。

二、佛宝的分类，分为所依身体、能依智慧、所为事业三种。

（一）所依的身体，也分为本性身、法身、报身、化身四类。有关佛陀本性身，新派旧派所持的观点，新派认为是远离五蕴的空性，它的这种空性的空分是一种断空，因此他们承许佛陀没有遍知智慧。旧派认为，佛陀的本性身是法界、智慧双运空性智慧藏。

法身，是自性空明的智慧。梵语为嘎雅，引申出来，就称为聚者。也就是聚集二十一种无漏法的体性。本性身和法身这两者都是意——一切种智的智慧，因此是从佛陀自身侧面来安立的。报身和化身是从所化他众的角度来安立的，所化有清净不清净两种，在清净者的面前，依靠佛陀的自性大悲、愿力以及所化十地菩萨们的福德力，而显现具五决定的报身。所谓的五决定，处所决定是密严刹土；本师决定，



即是五部佛，每一部也都有小部的五部眷属，虚空遍及之处，法身周遍，法身遍及之处，为了调化清净所化有情，报身周遍；法决定，是远离言说的大乘法；眷属决定，是十地菩萨；时间决定，即恒常相续。也就是说，不是本体常有，而是相续恒常。不清净的所化众生面前，依靠受用圆满身的发愿力和所化众生善法增上福德力，显现佛陀殊胜化身。

化身包括殊胜化身、投生化身、工巧化身和种种化身四类。其中佛陀的殊胜化身，只有住于大资粮道和加行道四顺抉择分者才能得以拜见。还有一种观点认为，佛陀现于世间之际，青蛙、乌鸦等也得以朝见。不管怎样，圆满示现十二相的佛陀，就是殊胜化身。

投生化身，是指在六道之处的六能仁和上师善知识们。依照《涅槃经》中所说的“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众”，佛陀的投生化身就是上师善知识大德们。

工巧化身，一种观点认为，是指化现为嘎玛布秀等工巧王；另一种观点认为，是指土匠、石匠、铜匠等等，泛指从事铸像、画像、雕像



等增上善法的能工巧匠。

种种化身，船舶、航船、桥梁、台阶，甚至在炎热逼迫之时的凉风，严寒逼迫时的暖流，凡是成为给众生带来利乐之因的事物都属于佛陀的种种化身。

（二）能依智慧：就像我们的心一样无所不现，佛陀的智慧也包括法界性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智和成所作智五种。

法界性智，现前万法实相胜义谛。大圆镜智，就像清澈的镜面上能映现一切影像一样，在法界性智面前，轮涅法显现澄清的部分不灭，就是大圆镜智。平等性智，例如，镜子里不管映现什么影像，都没有好坏之分，同等只是影像而已。同样，以平等一味一体的方式照见轮涅二者，就是平等性智。妙观察智，尽管从法性的角度而言，一切法都是等性的，可是从有法的侧面，毫不混杂了了洞悉轮涅的万法，就是妙观察智。成所作智，比如，医生的责任就是通过把脉认清疾病，依靠药物治疗疾病。同样，佛陀考虑到如何调化所化众生，而如如不动、不加勤作任运自成调化所化有情，这就是成所作智。这些智慧可以归纳为两种，法界性



智、大圆镜智、平等性智属于如所有智，妙观察智和成所作智属于尽所有智。所有的智慧都可以概括归集在一切种智当中。

（三）所为事业：佛陀将所有恶趣众生安置于善趣，将所有善趣众生安置于三种姓圣道中，将三种姓圣道的众生，逐渐安置于佛地。声闻缘觉菩萨们只能把众生安置在他们各自的果位，而不能把他们安置到佛地。佛陀，根据所化众生各自的意乐，指示正道，把他们安置在究竟佛地的事业，超胜声闻缘觉菩萨的方面有三法，即恒常、周遍、任运的事业。恒常：佛陀没有先前利益众生现在不利益的情况，因此是恒常。周遍：佛陀没有只在东方行持事业、在南方不行持事业的情况，而是遍及于十方三世。任运：佛陀的事业是不加勤作任运自成的。

三、佛宝的功德：佛陀的功德有法身的功德和色身的功德两种。其中法身的功德，就是十力、四无畏、十八不共法等二十一种无漏法的自性。佛陀色身的功德，身体具足三十二相、八十随好，语言具足六十梵音，意具足智悲力的功德。智慧的功德，就是现量照见轮涅诸法的法性，这是如所有智；互不混淆现量照见世






俗有法的万事万物，如同湿的庵摩罗果放在手掌中一样，这是尽所有智。慈悲的功德，昼夜六时关注众生，看谁兴盛、谁衰落等等，犹如独子之母一样，无有远近亲疏照见一切有情。威力的功德，如经中说："大海与波浪，纵会有越时，所化佛子前，佛不会越时。"声闻、缘觉、菩萨们，尽管在调化众生的时机成熟时，也可能有因懈怠、忘记等没有及时调伏众生放弃的情况，可是，佛陀即便是在最后涅槃，仍然使人类中的遍行极喜、非人中的乾达婆极喜现见真谛。往昔，五百名商人去大海取珍宝，结果出乎意外的狂风把船只卷到鲸鱼口里，当时其余所有人都祈祷山神、林神、树神等等，商主菩萨对大家说："我们要皈依佛陀。"于是众人大声念诵"皈依佛陀"。就这样，那条鲸鱼听到佛陀的名号，惊恐不已，沉入大海，闭上大口，饥饿而亡，由于它听到佛号的缘故，转生到三十三天，得见圣谛。仅仅听到佛陀的名号也能救脱轮回恶趣的恐惧，佛陀具有如此救度众生的事业。

其二、法宝也包括本体、分类和功德三个方面。

一、法宝的本体：成为断或能断烦恼障、所知障、习气障的方便，就是正法的本体。所谓的断或能断，"断"是指声闻缘觉菩萨断除烦恼的灭谛，"能断"是指道谛。

二、法宝的分类：分为教法和证法两种。关于教法，因相乘认为：它分为八万四千法蕴，归纳起来是二十部，再进一步概括，摄集在三藏当中，教法只是存留在僧众心相续中，外在的所有法本，是教法的所依。密宗里，有诠法、诠相、诠称三种。诠法，是指佛典；诠相，是指僧众心相续中显现的教法；诠称，是指所有语言文句。实际上，所谓如来的教法证法宝，举个例子来说，"戒杀"的这个词，在心里决定下来，这是教法；实地修行它的意义，是证法。证法，就是胜道三学。小乘声闻缘觉的教法，能诠是三藏，它的所诠是三学，大乘的律藏是能诠，其所诠——二十根本堕等是戒学；经藏是能诠，经藏的所诠——慈心、禅定等是定学；广中略般若等对法是能诠，其所诠大中观是慧学。密宗的所有灌顶、戒律、仪轨是律藏，它的教义——誓言的一切次第是戒学；四续部或六续部的法是经藏，其教义——共同生起次第

圆满次第是定学；大圆满的所有续部是论藏，其教义——本来清净直断和任运自成顿超是究竟的慧学。总而言之，所有能诠词句的部分就是教法，一切所诠意义的部分就是证法。

三、法宝的功德：如云："正法功德不可思。"能遣除有寂的一切衰败，出生有寂的一切圆满，就是正法的功德。

其三、僧众，包括本体、分类和功德。

一、僧众的本体：具足智慧和解脱两种功德就是僧众的本体。其中，现见、智慧、证悟是同义异名，声闻缘觉的四果，依次以自性现见自性，不同程度解脱所断。菩萨见道，以法性现见、证悟真谛，不同程度解脱所断。从见道起到十地相续末际之间，不同程度解脱烦恼障、所知障、习气障，就是僧众。

二、僧众的分类：分为小乘僧众和大乘僧众，或者共同僧众和不共僧众。

（小乘僧众是声闻缘觉，大乘僧众也有菩萨僧众和持明僧众。每种僧众都有凡夫僧众和圣者僧众之别。）

共同僧众是声闻缘觉菩萨，不共僧众是指持明内僧众。

共同僧众又包括凡夫僧众和圣者僧众两种。小乘声闻凡夫僧众，受以出离心为本体的八种别解脱戒以后守持清净戒律，修行禅定，增长智慧，一直到没有见谛之前安住加行道、资粮道者。小乘声闻圣者僧众，是在差别基——四谛上，以差别法无常等十六行相的方式见谛，即是预流圣者；还没有完全断除欲界九品烦恼，仍旧需要在欲界中受生一次，即是一来圣者；欲界烦恼无余断除，不需要再来欲界受生，即是不来圣者；无余摧毁三界烦恼敌，即是阿罗汉。阿罗汉分为有余阿罗汉和无余阿罗汉两种。

缘觉，在一开始学道时，有如声闻一样，在一百大劫中积累资粮以后，在最后有者时，发四种愿：第一愿，投生在佛陀没有现世的空刹；第二愿，在没有上师的情况下自证菩提；第三愿，不以语言音声说法；第四愿，以身体神变令所化众生增长福德。结果他们转生在没有佛陀、声闻的刹土，具足少许的相好庄严，不喜在家而渴求寂静，依靠俱生所得智慧知晓把尸陀林的粪扫衣裁剪、缝制成三法衣，穿戴在身，进而观尸林的骨锁，这个骨架是由什么

形成的？是生所形成的，生又来源于什么？是从有中产生……通过顺式逆式缘起的方式了解推到是由无明中产生，无明中产生行，行中生识……一直到老死之间，是顺次十二缘起。再认真观察，老死由什么中灭，由生泯灭而灭……灭次第的逆次十二缘起，无明泯灭而使行泯灭，以灭的顺次，直到老死灭之间。结果现见了顺次和逆次缘起的法性，从而与预流圣者等声闻相同依靠基础的四禅，不需要道友助伴的利根者，像独角犀一样离群索居，需要道友助伴的钝根者，如鹦鹉一样众多群居。缘觉也包括有余阿罗汉和无余阿罗汉两种。

菩萨僧众也有凡夫僧众与圣者僧众两种。

凡夫僧众：希望一切有情证得佛果，发殊胜菩提心，进而受甚深见派和广大行派二派任何一种的菩萨戒，以自宗的清净戒律守护相续，修学六度所摄的圆满、成熟、修行法门——住于资粮道、加行道胜解行地的凡夫。从现量见到见道法性谛以上是圣僧。从一地开始现见法无我，断除见断的所有遍计部分，亲睹百尊佛陀，成熟一百有情，前往一百刹土，光照一百刹土，以神变能震动一百刹土，获得禅定百门，

显示一百自身，每一身体也都幻现百数眷属，获得十二种百数功德。之后从二地开始，对以往见道暂时现见的入定境界继续加以护持并串习，从而次第断除了修断所有俱生部分，获得十二种十万功德……直到不可言说等同微尘数的功德之间，能成熟如海有情，修行如海刹土，令如海佛陀生起欢喜，而不厌烦，以此圆满如海二资粮。总之，令有情愉悦，不起厌烦，令诸佛欢喜而不厌烦，趋入如海二资粮之门，获得不可估量禅定门，以不可思议功德庄严，这就是菩萨圣者僧众。

持明内僧众：事续、行续、瑜伽续这外三续中，首先入于事续之门，作为密宗，誓言或入门就是能成熟的灌顶。因此，事续，最开始得受共同明觉灌顶，包括不动瓶水、宝生冠冕、无量光金刚杵三种灌顶，结行作沐浴、擦拭、护持。接下来，以事续自道的清净誓言守护相续，是能成熟。实修能解脱的教授，分为有相和无相瑜伽，除此之外并没有生起次第圆满次第的名词。首先有相瑜伽，按照宁玛派修四无量，以“藏巴拉”咒把万法观成空性，由空性



大悲双运中，观修事续六尊瑜伽[33]，并且把自己誓言尊者和智慧本尊，观修成主仆的形式，也就是把誓言尊者和智慧尊者观成他体，祈送本尊，誓言者摄于无缘之中。后得时，享用三白三甜的食品，以沐浴、清洁行为为主。一直到修行所依的画像笑逐颜开、油灯自然燃起、芳香四处散逸等等成就相纷呈，这之前是凡夫。随后，取受悉地的同时，成就欲界色界的持明果位，面见三部本尊，与之同时修行殊胜悉地，一直到十六世之前修道，最终获得三部金刚持果位。这般实修的行人，取名为密宗持明内僧众。

行续，入门在前面的三种灌顶基础上，再得受不空成就铃灌顶、毗卢遮那佛名称灌顶，随后以自道的清净誓言守护相续。实修能解脱的教授，与瑜伽续一致来修，将誓言尊者和智慧尊者观成平等兄弟或朋友的形式，在没有面见本尊容颜之前，是凡夫密宗僧众。当成就与欲界色界本尊身体、受用等同缘分的持明之后得见本尊容颜，成就殊胜悉地，自此至七世之

33 六尊瑜伽，密乘事续中，修习本尊为瑜伽体，摄为六本尊相：空性本尊、文字本尊、声音本尊、色本尊、手印尊者和相本尊。

间修道，在没有最终证得四部金刚持果位之前，是圣者男女密宗瑜伽行者。

瑜伽续的能成熟或者入门，得受共同觉性五灌顶、金刚王权灌顶以及结行八瑞相、八瑞物的灌顶。以自道的清净誓言守护相续。能解脱的教授，不以沐浴、清洁行为为主，而以内在观修五现前[34]的方式把誓言尊者和智慧尊者观成无二无别，通过修行的所依（佛像）闪闪发光、面露笑颜等验相而取悉地，成就欲界色界持明以后，亲睹本尊容颜，按照显宗所说获得见谛，或者是成就密宗的殊胜悉地，自此至五世之间修道，直到没有获得最终五部金刚持果位之前，称为凡夫圣者密宗瑜伽行者。

这以上是外三续的持明内僧众。

无上瑜伽续，按照宁玛派而言，此续包括玛哈、阿努、阿底三种。

玛哈约嘎（大瑜伽），入门或者能成熟或者誓言仪轨，即续部寂猛本尊灌顶或修部八大法行的灌顶，如果没有得受这些灌顶，以其余的灌顶可以代表道灌顶，却不能代替基灌顶。

34 五现前，密乘生起次第修证本尊五法：月轮现前、日轮现前、种子现前、手帜现前和全身现前。

依照续部必须要得受外十利的灌顶、内五力的灌顶、密三甚深的灌顶。起初，上师要成熟弟子的相续，自开始作准备起到受皈依戒、菩萨戒之间的所有事宜就相当于酿酒一开始要煮青稞一样，堪为灌顶的法器，弟子明观成本尊的三处三文字，清楚地观成身语意三本尊，从中放光周遍虚空，由浩瀚无边的十方刹土尤其是密严刹土等处以身手印、语文字、意标帜的相迎请智慧尊者，融入弟子。如果是上等者，就会证悟灌顶义智慧。假设是中等者，会生起明乐无分别的觉受，即便是下等者，也将对三门是三金刚这一点产生不被他夺的定解，这就相当于青稞发酵。接着依次进行四灌顶，结尾时，归纳所有誓言，让弟子以“主尊如何嘱，我亦如是行……”进行承诺。这个过程就相当于平酒。如果自此之后没有持执灌顶的命脉——以清净的誓言守护相续，那就如同酒虽然开始经过煮青稞、发酵、压平的程序却以魔障和客人冲犯等变腐了一样。《金刚手现前灌顶续》中云：“秉持灌顶命脉即誓言，如若失毁则如种子被火焚。”尽管一开始得受了真正的灌顶，但如果中间没有守护清净的誓言，那就没有利益

可言了。其实，具誓言和破誓言两者之间并无太大的差距，把地看作地就是破誓言，把地看成佛眼佛母就是具誓言。本来，后代的诸位密宗行者境界里应该显现本尊、密咒、智慧的游舞，如果一切景象都呈现为妖魔鬼怪，那使自他都不舒畅，如此一来，他们没有一点密咒的味道。别解脱戒主要注重外在身体语言的业，所以容易守护。菩萨戒，单单依赖于善恶心的分别念，较前相比稍有难度。密宗的所有誓言都必须在智慧上看待，就更为困难。可是，当今时代的大多数人认为别解脱戒难以守护，反倒觉得密乘戒随随便便就可以，但实际上这是颠倒妄执。

以玛哈约嘎自宗的清净誓言守护相续，能解脱的教授，玛哈约嘎主要修行方便生起次第，智慧圆满次第，只是修风和明点圆满次第中的风圆满次第的一部分。

方便生起次第：通过观修平庸不清净的相分别的对治——方便生起次第，使三境清净，首先意的对境前了然呈现自己的本尊；第二触觉的对境自己的手能明显接触到本尊及其装饰、标帜等有触碍的形象；第三根的对境前，

别人也说见到修生起次第的上师是大吉祥怙主和大威德等等。在这样的生起次第明显稳固的八种量达到标准、五种觉受尚未究竟之前一直修习，结果，虽然平庸的相分别依靠生起次第能归摄为本尊的本体，可是由于还没有离开执著本尊的耽著分别念，所以必须修行耽著殊妙本尊的对治法——智慧圆满次第。圆满次第包括风和明点的两种圆满次第。其一，风的圆满次第，如果风没有堪能，那么明点就无法切中要点，一开始生起次第趋于究竟得以稳固的行者，除了外在身体空朗朗呈现本尊以外，平庸人的身体并不明显。当然，仅仅是修气并不代表圆满次第，因此起初生起次第得以稳固至关重要。随后，修具四种双运的宝瓶气，使风心入于、安住、融入中脉。所谓的四空，风入于中脉，依次根识融入意识为空，意识融入染污意为大空、染污意融入阿赖耶为极空，阿赖耶融入智慧为一切空，由这四空引发的喻光明在相续中生起以后，以三现作为光明的因，风五光作为缘，从而使不清净的幻身，能如幻般起现成唯以风心所成的真实本尊身。这样的喻智慧，能修成义光明，增进的行为，有需要不需

要玛哈远道六月会修仪轨两种。实际上，正如前文所说，所有上师全部是生起次第、风得以稳固、证得加行道暖智者，要符合坛城圣聚的数目而聚会。具备三层坛城，里面驱敌兵器、除病妙药、维生食品、修行圣物要样样齐全。在众会之中，即便是有一个破根本誓言的人，也使得其余所有人的修行都成枉然无义，不会修成殊胜悉地，只有可能会得到些许共同悉地，除此之外会修没有实义。正如恩札布德所说：“一位破戒者，能毁诸行人，如一有伤蛙，能坏诸余蛙。”如果众会之中的所有人都是具誓言者，那么六月仪轨需不需要酬补，也要看根基的差别。六月圆满之时的黄昏，红黄蓝交错的光芒散射，由本尊处取受悉地，中夜由怨敌处取悉地，具足三种满足而降伏并取悉地。黎明时分，依止她身手印的道，依靠上降明点，相续中生起真实俱生智慧，即不离乐觉受的智慧，依靠下固明点，最后在相续生起自然俱生智慧远离一切明乐无分别觉受耽著的义智慧。在那时，佛父相续中现量生起乐智慧、佛母相续中现量生起空智慧。其后，能起现有学双运清净的幻身，也就是能起现身意双运真实圆满次第

的本尊身。就这样，从资粮道逾越到加行道，由加行道逾越到见道，见道越到二地……

如果大家都具足誓言，那么掌握时间的鸡和犬、犏牛等也能走向持明地。倘若会修者全部获得了暖相，那在六个月期间，顶位忍位圆满取悉地时，继胜法位刹那智慧之后，得到显宗所说的见道或密宗所说的大手印殊胜悉地。按照教部索瓦派的观点，诚如《道次第论》中所说："得未得能力，见道为二种。"依靠禅定的火能清净庸俗的身体，使它变得澄清，证得无生无死寿自在，即是寿自在持明；没有能够清净身体，尽管心成熟为本尊身，可是由于未能清净身体，就是异熟持明；从二地到九地之间，是大手印持明；任运持明，是没有得以成佛的究竟道部分。依照全知无垢光尊者的观点，安住大资粮道边际者，身体还没有成熟为本尊身，心已成熟为本尊身，即是异熟持明；之后见道是大手印持明，身体成为澄清以后寿命得以自在，胜法位道圆满，即是寿自在持明；如果没有得到寿自在，那么在即生当中证得见道，中阴越到二地，后得起现有学双运境界，一直到十地末际以上是大手印持明，达到究竟现前

佛地，即是任运持明。安住于以上四种持明地者，就是大瑜伽续的勇士勇母，也就是持明内僧众。

阿努约嘎（随类瑜伽）能成熟的灌顶，十种外灌顶、十一种内灌顶、十三种修灌顶，加上两种密灌顶，获得这三十六种根本的最胜灌顶以后，以自道的清净誓言守护相续，实修能解脱的教授，生起次第的部分、圆满次第玛哈约嘎中讲的风圆满次第为前提，在这里主要切中要点修行明点的圆满次第，具足自身方便，脉直、风清净、明点堪能以后，依靠她身手印之道，首先凭借明点上降的力量引发出真实的俱生智慧，在下固明点之际生起假立自性的俱生智慧，然而在初学阶段，难以生起远离耽著觉受的智慧。当喻智慧在相续中生起时，后得所谓不清净的幻身，实际上能起现唯风心所成的本尊身。当相续中生起义智慧时，能起现清净的幻身，也就是智慧相中呈现的本尊身。在希求心的资粮道，辨别大种姓的加行道，获得大授记的见道，得大安慰的修道，圆满大妙力的无学道，安住以上五种持明地者，就是阿努约嘎自道的空行和空行母，即持明内僧众。

阿底约嘎（最极瑜伽）能成熟的灌顶，得受下面两种灌顶的四种句宝灌顶中特别分出的有戏、无戏等四灌顶，以自宗的清净誓言守护相续。实修能解脱的教授包括懈怠者无勤解脱的本来清净直断和精进者有勤解脱的任运自成。如果从法的角度而言，必须把法性现量相安立为见道。然而，以修行者作为出发点，法性现量相立为资粮道觉受增上相即加行道；觉性如量相为见道；在法性尽地时，外所取境、内能取心、密觉受增上都逐渐灭尽，是圣者有学道；圆满灭尽时，即是无学道。安住在以上道位四相中者，就是持明内僧众。

三、僧众的功德：具备戒、定、慧、总持、辩才等不可思议的如海功德。

这以上所有皈依境，归纳起来汇集为上师，如果广义来讲，就是暂时的九种。由于把他们作为皈依境，尤其是本身具全风脉等，所以在皈依时脉清净为化身……

大士道的意乐，是以为遣除有寂一切衰败的心愿而皈依的。这样的心态，按照因相乘来讲，既是意乐差别，也是果皈依。因皈依是以具足三种特点（即佛为本师、法为道、僧为助伴）

而皈依的。关于这个问题有两种观点，按照中转法轮的意趣，以因皈依作为因，获得佛果，就承许是果皈依，承认（因皈依和果皈依）是真正能生所生的因果。末转法轮以上承认：“如来藏智”在基位有情的相续中以基住自然智慧存在着，它是恒常、不变、本体空性，如来三身的一切功德以无改任运的方式存在着。由于离基如来藏的智慧被客尘所障蔽，因此需要遣除它的方式或者二资粮的缘，然而并不承认它们是真正能生所生的因果，认为（因皈依）是能现前的外缘。

首先因皈依，包括相似的承诺皈依和真正随修道的皈依两种。

其一、相似的承诺皈依，以本师、道、助伴的方式念诵十万遍皈依偈。

其二、真正随修道的皈依：继因承诺皈依之后，迈入积累二资粮的所有门，就是随修道的皈依。这样的自然本智，是无则不生的因，没有认识它的本来面目之时就是众生，认识之后现前时就是佛陀。从一地开始，片面证悟了这一本智，从此以后次第证悟、修习，最终在十地相续末际，依靠道位的证法和十地相续末

际的对治金刚喻定的智慧无余断除剩余的所断而成佛。本体本来清净、离客尘清净的佛陀就是果证法。佛陀心相续中具有的甚深和广大之法就是它，它包括抉择灭和非抉择灭两种。非抉择灭在众生的相续中，以如来藏智慧本体本来清净的方式存在着。抉择灭，是离客尘清净的部分——佛陀法身。这样的本智在众生相续中是如何存在的呢？就像剑存于剑鞘里、宝珠被淤泥所遮蔽一样，被客尘所障蔽着，消除它的方便——因皈依和果皈依分别是因和缘。

不共内皈依境三根本三宝到底是怎样的呢？

按照显宗的观点承许，殊胜化身是佛宝。在密宗的讲法中，一种承许是佛陀的受用圆满身是佛宝，认为上师是僧众，有信心的本尊和有缘的本尊是佛陀。还有一种观点，认为上师是佛宝，本尊是法宝，其余传承上师是持明内僧众。

关于上师是佛的道理，必须以教证、理证来证实。有关的教证，《五次第论》中所说“此即自然佛，唯一大本尊，尽赐诸窍诀，金刚师胜佛”等等。理证，上师的意是大智慧（法身），



上师的现象显似身体，传出语音，心现动念（是色身），法身的现象是色身，色身的本体是法身，这两者不可分割、无二无别就是双运金刚持。

关于本尊是法宝的道理，通常而言，新派旧派共同有四续部，瑜伽续部又包括外瑜伽和内瑜伽。内瑜伽中，宁玛派有甚深内三续部，新派有《胜乐金刚》、《喜金刚》、《密集金刚》，这所有法都包括教法和证法。其中教法，外密宗的教法是现声、闻声、表示，事、行、瑜伽外三续部。证法是能成熟的灌顶和能解脱的教言。恩赐能成熟和能解脱之教授的上师是佛，上师所恩赐的成熟、解脱之教授是法，实修的行人是持明内僧众。恩赐内三续部之入门的灌顶和能解脱之教言的上师是佛，能成熟和能解脱的教授是法宝，如此实修的行者是持明内僧众，三根本归集在三宝的自性中。

类别暂时可以分成九种，但归纳起来，就摄为独一无二的上师。

以上稍稍解释完皈依的含义，接下来实际修行，分为入座与座间两个阶段。入座，白天两座、夜晚两座四座或八座都可以。入座也包括入座的前行、入座的正行和入座的后行。入

座的前行，身的要点、语的要点、心的要点和祈祷这四项在所有入座时都要运用。身的要点，作毗卢七法，解脱道的七法，身体放松、跏趺端直。语的要点，除垢气，除三次垢气或九次垢气，根据自己的信解而行。在除垢气时，观想自他从无始轮回以来所积的业、堕罪、破誓言、深道的一切障碍违缘通通变成黑气的形象，向外排放。心的要点，就是调整发心，首先去除所有恶劣的发心，改变无记的发心，以菩提心意乐扭转发心。祈祷，上师的形象改不改变都可以，观想：在头顶上十万瓣白色莲花的红黄色花蕊中央，日轮垫上狮子座层层叠放的柔软绫罗垫上，把自己的根本上师观成出家相或密咒师形象。必须以将上师视为真佛情不自禁的虔诚恭敬信心祈求所想之事，在修暇满难得时，祈祷上师加持自相续生起实现暇满人身价值的功德。随后，上师化光融入自己，再入定。同样，不管是修共不共任何加行的时候，就需要祈祷上师心相续中的所有功德在自相续中生起，自己的心与上师的智慧融为一体而入定，要知道这些内容类推普及所有入座。

入座的正行：一切菩萨的圆满、成熟、修

行三种功德中，这里属于修行刹土，清清楚楚地观想：整个大地是珍宝地，绘制成格，在自己对面的远方，奇珍异宝组成的如意树五枝的中央一枝上面，狮子座层层叠放软软的绫罗垫上，本体是根本上师，形象是邬金仁波切莲花生大士，他的顶髻五光圆明点环绕之内安住着所有的传承上师，法座周围，是自己得过灌顶等法的所有上师，它的周围是四续部或六续部的本尊圣众。右边的树枝上，佛陀等周边环绕男性护法，他们的面向外观，从而完成不许外敌魔障入内的事业；所有女性护法面向内看，完成不使内在悉地失散向外的事业。在护法的周围，是财神宝藏主等，把这一切的一切都观成上师大智慧的幻现，并没有高低贤劣，均具足遍知的智慧，以超越人的明目照见，以超越人的耳听闻，以超越人的心垂念，成为我们的引导商主。

要皈依的众生，把父亲等观想在自己的右方，如同在地面上集会一样，穿衣佩饰，黑压压一片。其后，自己随着维那师的腔调念诵皈依偈。这里不与顶礼在一起修，自他众人身恭敬合掌，语恭敬念诵皈依偈。心恭敬发自心坎

深处思维：从今天起，直到没有获得究竟佛果之间，无论我被抛到上面的佛地也好，被抛到下面的地狱也罢，不管是吉是凶、是病是痛、是乐是苦，既不向父亲询问，也不和母亲商量，又不自作主张，就是祈祷上师三宝您明知、您垂念，除您之外不寻找其余指望处和皈依处，修的是您，念的是您，依的是您。这样全心依附念诵皈依颂。特别是以本师、道、助伴的方式皈依，首先要呼唤“本师佛陀出有坏”接着说：“从此年此月此日此时起，直至没有获得究竟菩提果之间，您是我的本师，不依止除您之外的其余本师。”再次呼唤“本师佛陀出有坏，我发誓从今日起，直至没有获得究竟菩提之间，将您亲口所说教法证法体性的妙法，作为实修解脱菩提的道，不依止除正法之外其余的邪道外道。”又再次呼唤：“本师佛陀出有坏，我发誓以通过讲修途径受持您亲口所说之妙法的引导圣僧作为修道的助伴，不依止除此之外俗世中背信弃义的朋友、胡言乱语的朋友、为非作歹的朋友。”

这以后供养上师等内容[35]容易理解。

[35] 不知是否是指《前行》里，在座间观想皈依境作供养的内容。

入座的后行：接下来到了收座的时候，观想皈依境的所有尊众身体放射红光，照耀自他一切有情，从而清净遮蔽断证功德的一切烦恼障、所知障、习气障，众生界中本有的如来藏种姓或界性转依而现前智慧。我与一切众生犹如鸟雀被石簧击中一般“扑楞楞”飞到皈依境中，最后上师也从足、垫、座和头依次收摄，消失于心间，在这种状态中入定，就是实相义的皈依。就这般观察、安住轮番交替而修。其后在又开始起心动念的后得时，如前一样明观福田等等。念诵“以此善……”作回向，并发清净愿。座间吃饭、睡觉、行走、安坐的一切时分里，明观皈依境的福田……

当准备再度入座时，首先解手、擤好鼻涕、洗好脸，将外面的院门、里面的房门都关好，总之凡是该办的事都完成，保证不中断入座。随后心里想：如果座间的一切繁杂妄念没有中止下来，那后一座也就难保修得成功。所以要发誓：现在这一座里，我绝对不能放任这颗心随着迷乱烦恼所转，宁死不舍此誓愿。接下来，心不跟随过去，不迎接未来，不持续现在的分别念，尽可能安住，这相当于是修生起次第和



圆满次第时的驱魔、修护轮，身的要点等在所有引导中都相同。

当一座结束时，要观察一下是否履行了前面发的誓愿，如果履行了诺言完全是生起善分别念，那就会满心欢喜。要对治这种心态，就要在心里这般提醒自己：啊，你是因为小小的福德才导致如此的，你真的这么好吗？我还要看你下一座。从而铲除傲慢心。如果没有履行诺言，心随着迷乱所转，而认为现在我什么也修不成，进而悲观失望，这时就要打起精神、提高心力，自我鼓励：啊，你有什么可悲观的呢？如果你从一开始就不曾迷惑，那现在你为什么没有成佛，如今这一座已经随着迷乱所转，我在下一座里誓死也不放纵你遗失在迷乱的控制中。除非没有闭关一座，也就另当别论，只要闭关一座，所有的加行、正行、后行必须完整无缺。早晨起来时，以自己是本尊的佛慢起来时，观想整个虚空到处是勇士瑜伽母众，他们用长腰鼓和金刚铃的声音、元音辅音的自声唤醒自己。有关入座的前行等内容与前面是一模一样的。

皈依戒：简单地讲，正法就是不害他众，

别解脱戒、菩萨戒、密乘戒都必须断除害他的一切事，从来没有说过正法是害他众。作为一名内道佛教徒，务必断除害有情。别解脱戒也要从这一点做起。也就是说，我们必须去除损害有情的心态和行为。密宗当中，上师是一切皈依处的本体，所以，凡是与上师身语意相违的自己身语意所行均要断除，要依止上师身语意所摄的身语意所行。如果让上师心情愉悦，就是令如海皈依境欢喜，如果违背了上师的意愿，那从此之后就无药可救，同时也与如海皈依境的心相违背。所以我们一定要断除令上师不欢喜的事，即生当中实修这唯一的皈依务必达到究竟。一个人在一生当中，要么是痛苦要么是快乐，另外再没有什么出路。痛苦也有苦果与苦因两种。苦果是指受到疾病折磨，着魔中邪，晦气所罩，当遭遇诸如此类不幸时，千万不要认为“我不该遭受这样的痛苦”而要想到，这也是三宝以大悲赐给我灭尽恶业的方便，后世将要感受的业，如今依靠三宝的大悲，使我现在就受报，从而使之穷尽，我真是高兴。苦因是指贪嗔痴的分别念，当萌生这些烦恼时，要想到：这也是三宝的大悲所至，为什么呢？



是三宝以大悲在警告我：我的相续中有这样的烦恼随眠存在（，一定要舍弃）。从而把这些看成是值得欢喜、大有必要、必不可少的事，想到是三宝您以大悲关照使我的相续中不能生起这种不善的心行，由此满怀喜悦之情。

快乐也有乐因与乐果两种。乐因，就是生起诸如信心、出离心、菩提心之类的善分别念。华智仁波切亲口说过：如果生起一念善心，那也值得高兴。我们必须生起强有力的善念，使它与日俱增。诚如《入行论》中所说："犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是依佛威德力，世人暂蒙修福意。"为了使这样的善念蒸蒸日上，一定要虔诚祈祷上师三宝。

乐果：如果自己丰衣足食，十全十美，要知晓这并不是来自于我了不起的魄力，而是三宝的悲心所致，进而对三宝感念恩德，报答恩德，精进供养。最起码，不管自己吃什么、喝什么，应该准备一个供养献新用的献新杯[36]，可后来的人都只是把它看成是供鬼供神的，高低强弱的人谁也不曾想过它本是用来供养三宝

[36] 献新杯：也叫献新碗盏，向佛菩萨、护法神等供茶新、酒新、食新等所用的小杯或高碗。

的。（我们无论享受什么饮食，首先）在献新杯里加一点献新，口里念诵"**无上本师即佛宝，无上救护即法宝，无上引导即僧宝，供养皈处三宝尊**"，少少供上一点，这就代表不间断定时供养三宝、感恩图报。而且，身体受用都要供养三宝，权势财富要用在正法方面，就像所说的"辛勤如山王，不如积微福"。我们需要累积福德，而积累资粮的对境就是僧众。噶举派的教言中说："活生生的佛陀、活生生的佛法、活生生的僧众。"供养僧众能够获得供养三宝的福德，供养佛、法虽然能得到供养的福德，却得不到对境接受的福德，而供养僧众既能得到供养的福德，也能得到接受的福德。尤其是，如果供养上师，就是供养第四宝，能获得无量福德。

四、皈依的功德利益，包括暂时的功德利益和究竟的功德利益。今生今世，能救离病魔、国王的惩治、饥荒的威胁等等八大灾难和十六难，得到增上生、决定胜的一切安乐，这就是暂时的功德利益。皈依的究竟利益：皈依佛陀将获得佛果；皈依法能转三次法轮；皈依僧，能成为本师调柔、眷属调柔，本师寂静、眷属



寂静，本师极寂静、眷属极寂静的声闻和菩萨僧众眷属。

二　发殊胜菩提心

大乘之根本——发殊胜菩提心引导，如果修行人的意乐广大，那么即便所修的法是小乘法，也就成了大乘法。从诸位初学者的侧面安立大乘小乘，就是看具不具备世俗菩提心，而并不是以法来安立大乘和小乘的。所以，世俗菩提心居于主导地位，见解作为助伴。了义、究竟的目的地就是胜义菩提心，而依靠世俗菩提心并不能获得究竟的果位。也就是说，在初学阶段，必须有一颗善良的心。如云："心善地道亦善妙，心恶地道亦恶劣。"如果具有菩提心的意乐，那么地道都必然善妙，也就是会经行五道十地。如果居心不良，那么地也恶劣道也险恶，必然走向三界九地，必然步入五道。为此，在初学阶段，不看见解，不看修行，就是看菩提心意乐，除此之外什么也不依赖。谈到见解，其实声闻缘觉也有证悟的，正如萨迦班智达所说："诸声闻修空性法，彼之果即灭尽

定。"所以说，依靠菩提心意乐和积累资粮这两者才能获得佛果。新派主张世俗发心位居于首。旧派把菩提心分成不了义、相似了义和了义三种。不了义，具备世俗菩提心。相似了义，世俗和胜义菩提心需要双运。声闻缘觉没有证悟三大的见解，了义就是最终要达到的究竟胜义菩提心。龙树菩萨说："菩提心即大乘……"月称菩萨在《入中论自释》[37]中说：建立究竟一乘，只有以胜义菩提心来证成究竟一乘，而以世俗菩提心无法建立究竟一乘。

这样的善妙意乐——菩提心，只有心地善良的人才会生起来，而心肠歹毒的人不会生起。

生起菩提心的方法，包括修四无量心、发殊胜菩提心和受愿行菩提心学处三个步骤。

首先需要修四无量心：如果没有依靠四无量来修心，那么就断不了谋取自利的心行。牟取自我利益（想要大有作为那纯属痴心妄想），不管是佛教里还是世间中，都从来不曾有过谋求私欲而成功、成就的实例。我们从耳闻目睹

[37] 《入中论自释》：藏文原文是《入中论》，但《入中论》颂词中建立究竟一乘的只有"此证真实慧，亦非有别异，故佛为众说，无等无别乘"及"佛令诸弟子，念趣寂灭乐，心修远离已，次乃说一乘"这两个颂词。在《入中论自释》中作了如此解释的。

的现量加以权衡，在这个世界上的帝王将相、达官显贵凡是自私自利的人，到头来无不沦落到最悲惨的境地，都是以毁坏自他而告终。从佛法方面来讲，谋取一己私利的声闻缘觉们，既没有获得佛子菩萨地的功德，更不会得到佛陀出有坏果位的一切功德，这归根到底就是这个私心在作怪。

现在，我们绝不可以牟取私利，一定要发起菩提心意乐。寂天菩萨说："菩提心妙宝，未生令生起，已生勿退失，日日而增上。"所谓的"菩提心妙宝"，就是指希望一切有情获得佛果的心愿。"未生令生起"的方法就是修四无量心。"已生勿退失，日日而增上"的方便，就是发起殊胜菩提心和修学它的学处。关于"未生令生起、已生勿退失、日日而增上"的方便方法，如果想广修，就要修四无量心；中等修法，就修慈心和悲心；假设略修，就只修这独一无二的悲心。

这样的菩提心，没有生起让它生起的方便就是四无量。四无量与四梵住之间有一定的差别，四梵住是指梵辅天等四处。转生到四处的因是缘于慈悲喜舍四种心，但它并不是无量心，




只是局限性地修行。四梵住不叫无量的原因是，简略地说，由于慈、悲、喜、舍既没有以出离心摄持，也没有以菩提心摄持，又没有以空性见摄持，更没有以证悟无我的智慧摄持，为此才叫梵住。打个比方来说，一个好心肠的老妇女，她的所缘、行相是局限性的，她一心想：我的这个孩子快乐幸福等等。如果这种意乐入到遍知之道上，那就是四无量。道位时三十七菩提分法中居于首位的就是四无量，果位时是佛陀的四无量。正因为四无量心所缘的对境无量、有境的心无量，它的果无量，为此才称为无量。就讲理论的顺序而言，先从慈心讲起；按照窍诀的观点，如果首先没有从舍无量开始修，那么其余所有修法就成了梵住，所以最初必须从舍无量心修起。

具体来说，希望众生具足乐因及乐果，是慈心的本体或法相或行相；希望众生远离苦因及苦果，是悲心的本体或法相或行相；希望众生不离安乐，即是喜心的本体或法相或行相；希望众生远离贪嗔，即是舍心的本体或法相或行相。

四无量心也分为有缘的无量心与无缘的无

量心两种。在修有缘的无量心时，要对应所缘、行相来修。

慈心的所缘境：“愿等同虚空的一切老母有情具足安乐及安乐因”，这显然是以不具安乐的有情作为所缘对境，希望他们具足乐因及乐果即是行相。

悲心：以痛苦有情作为所缘对境，希望他们远离苦因及苦果是行相。

喜心：以具足乐因及乐果的有情作为所缘境，希望他们不离其安乐是行相。

舍心：以自相续的贪嗔、他相续的贪嗔作为所缘境，希望平等息灭贪嗔心而具饶益心即是行相。

以上是四无量心，就这样对应所缘、行相来修。

无缘的无量心，作为初学者，以如梦如幻等幻化八喻来修炼内心；如果是一个开悟者，那就以“无分别智行诸事”入定，修行它的妙力慈悲心等。

要修四无量心的人，如果一开始没有从舍无量修起，那么慈悲喜就不能成为无量。修法有观察修与安住修两种。“慈心与慈等持，悲心

与悲等持，喜心与喜等持，舍心与舍等持”是指修寂止和胜观中的修寂止。修寂止也包括理论的修法和窍诀的修法，这里依照窍诀的修法，入座的所有前行法如前一样。

正行：把怨敌观想在自己的右侧，把亲友观想在自己的左侧。一开始要对自己的亲友生贪心，对仇人起嗔心。接着对此从三个时间来思维：敌人、亲人这两者包括我自己在内在辗转生死的过程中，没有不当过父母亲朋挚友的，如今的这个仇敌在以往做父母亲朋好友的当时，曾经给予过我不可估量的帮助，保护我免遭无量的加害。所以，他是利益我的亲人。今世，我把他当作仇敌，他也不一定反过来也把我看成仇人，假设互相仇视，那么在彼此之间发生争斗等等情况下，势必会以英勇、得胜作为美名传扬的因。或者，他没有把我看成仇人，或者即便对我敌视，但经过其他的中间人从中调解，或许会变成亲友，也有可能变成比自己亲生骨肉更近的亲人。就算没有别人调和，但是双方互相坦诚相待，互相认错说：“你不对，我也有错，现在开始我们不该像以前那样了。”或者，以财物来坦白认错，或者通过对话坦诚

道歉，这样一来，也会彼此和睦，成为亲友。

从修行的角度来说，正是因为被敌人抢劫一空的外缘才使我遇到佛法，如果有这样的外缘出现，那这回我就是一个佛子菩萨了。再者说，百年布施不如一日守戒，百年守戒不如一日修忍，佛陀的所有相好就是通过安忍而获得的，而且修安忍的对境就是仇敌，如果我能够修行安忍，那怨敌就是饶益我的人，所以他并不是敌人。

将来，这个敌人也会变成亲人而帮助我。

还有一种情况：这个仇人从无始以来的生世中作为我的怨敌加害于我，现在也是作为怨敌加害于我，未来也将作为怨敌加害于我。

由此可见，这个敌人对我既有利也有害。

接下来对这个只是一味贪恋的亲人也加以思维，要经过一番详详细细的思索而断定他是仇敌。前世当中，这个亲人也害过我，他作为怨敌曾经无数次掠夺过我的财产、剥夺过我的生命、砍断过我的头颅肢体。今生，他也成为我修行正法的违缘，孩子成为父母的痛苦缘，父母成为孩子的坑害者，父母为孩子迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把我们捆缚在轮回

的绳索上，并且教给他们如何制伏敌人、如何扶助亲友、如何做生意、搞欺骗各种各样作恶的方法，这无疑会导致我根本无法从轮回中获得解脱。

从正法的侧面来讲，我起初幸逢了了不起的上师，中间修行妙法，最后守持戒律等等，可是为了成办父母双亲等这些亲人的利益，我的戒破了、禅定退失了、智慧一败涂地了，这就是他们所造成的。所以说，前世的敌人因讨债变成今生的亲人，今世的亲人因为讨债后世也会成为仇敌。这个亲人在三时里做我的仇敌。

还有另一种情况，这位亲人从无始轮回以来，曾经当过父母等利益过我，现在也作为亲人，从衣食、住所等方面来帮助我，将来也会变成亲人饶益于我。

可见，亲人对我也是既有利也有害。

综上所述，其实，亲人敌人都是利害兼而有之，通过如此观修，结果心里既不会有想要加害敌人的念头也不会有想帮助亲人的欲望。如果停留在这样的状态上，就叫做无利无害的愚舍。所以，必须进一步观想亲怨两者是母亲，是该帮助的对象。那要怎样来观修呢？虚空遍

及的地方充满有情，有情遍及的地方充满业感痛苦，被业感痛苦折磨的一切有情从无始时以来无一不曾当过自己的父母亲友等等。从更亲密一层的关系来讲，就像如今的这位生身母亲一样，这个敌人也当过我的母亲，并且不只是一次而是不可思议次当过母亲。（龙树菩萨曾说:）“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”比如说：在无所不知的如来面前，坐着我母子二人或者敌人和我，佛陀告诉我们说：这个怨敌和你，在前世是这个人的母亲，再前世当一个天人的母亲……于是，我把这个大地的土抟成枣核丸来计数，结果这个大地的土已经用完了，可是单单这个怨敌做母亲的边际还没有算尽。这是什么原因呢？因为我们从无始以来迄今为止一直流转，可想而知，在巴掌大的地上，不曾多番出生、不曾多番死亡的地方是没有的。除了天界与地狱的多数众生是化生以外，基本上都是胎生，如果需要从胎中出生，那没有母亲就无法出生。当然，假设只是一个众生作为母亲，那倒也仅此为止，但事实上并不是这样，一切有情彼此之间都曾无数次做过母亲，这个敌人当母亲的次数就相当可观。

这以上是知母。

接着就要念恩，只要是母亲，就必然有着深恩厚德，无恩无德的母亲是不存在的，哪怕是变成了鹞鹰和豺狼等凶残猛兽的崽儿，当母亲的它们是杀害别的众生来深情养育自己的孩子。不用说转生为丰衣足食应有尽有的富家子弟，就算是投生在乞丐之家的时候，恩重如山的母亲，以启明星做帽子，用白霜当鞋子，以毕宿星做鞭子，脚上的血流在地上，手上的血洒在石头上，脸肉给人，小腿肉给狗。也就是说，母亲披星戴月，早出晚归，孜孜不倦，呕心沥血，历尽艰难，饱经沧桑，甚至不顾脸皮，用痛苦和罪恶换来的乞讨食物当中，哪怕有指头大小的油脂，她会马上给我，即便只是得到了一个破破烂烂的垫子，她也会把稍微结实的地方给我做成衣服或补丁，诸如此类。母亲就是这样以深情厚爱来养育我的。

现在的这个敌人在作母亲时，当我自己徘徊在中阴中的寻香近取神识，闻到食物的香气而奔去的时候，依靠以往的业力和父母做爱的因缘而入胎，母亲她怀胎九个月零十天，忍痛受苦，暗地里流着酸楚的泪，付出血肉之躯的

一切代价，全然不顾滔天罪恶、艰难困苦、恶言恶语。母亲享用饮食的营养和身体的所有精华通过脐道来养活我的生命，使我身体得以成长，这是生身之恩。

接着是出生时候的我，说活着，连头都抬不起来，说死了，气还没有断，就是这副要死不活、蔫蔫巴巴的样子，是深情的母亲，要死的没让死，要烂的没让烂，要干的没让干。母亲满怀着生子的最大喜悦，以慈爱心抚育，脸上散发出含笑的光彩，用亲昵的爱称来呼唤，展开双手搂在怀里，不让我死去，这是赐命之恩。

漂泊不定的中阴神识口里无食、手中无财、背上无衣，不知何去何从，当来到一个全然陌生的家里，是那深情似海的母亲，用最初的食品——甘甜的乳汁喂我，乳汁的精华落到眼里，人在命终之时，眼里莹莹流的泪水就是它，糟粕留在体内吸取所有食物营养，使身体茁壮成长，待到死亡之时，上吐下泻身体元气的东西就是它。母亲，用自己的体温当作我最初的衣服。当我稍稍能吃东西的时候，母亲总是先把好的食品给我吃，不管是白的红的，凡是有营

养、香喷喷的食物，她就用嘴来喂我，用手给我擦拭脏物，用手轻轻抚摸我的肚子看我饿了还是饱了，用指头测试食物的冷热，用最好最柔软最暖和的布给我做衣服。母亲她自己却总是舍不得上供三宝，舍不得下施贫乞，舍不得给亡者作佛事，舍不得给生者食物，舍不得吃，舍不得穿，不顾一切罪业、痛苦、恶言所积累，通过邪恶、欺骗的手段所攒下的一切财产通通给予我，就算是让我登上转轮王位，她也不觉得给予得太多。我要食马上给食，要财马上给财，身上无衣给我衣裳，从无吝啬心和舍不得的心，母亲把自己所拥有的一切受用通通给予了我，这是施财之恩。

当我刚刚会吃东西、会走路的时候，母亲教我吃饭该怎么吃，穿衣服该怎么穿，衣服哪是上哪是下，腰带拴的松紧程度、鞋带该怎样系。不会走路教我怎么走，不会说话教我说“妈妈、爸爸……”，耐心地教我世间的所有知识。当我们在摇篮里的时候，母亲真的好像把自己的心掏出来放在平原上一样把我当成心肝宝贝，极其宠爱，视为掌上明珠，一直到我长大成人，这是教世间知识之恩。

以上生身、赐命、施财、教世间知识四种，是感念世间法方面的恩德。

从佛法的侧面来说，具足十八暇满的这个珍宝人身也是大恩母亲所生，再者衣服饮食、住所资具等修行菩提的这些助缘，如果没有母亲，单凭自力一样也是实现不了的，由此感念母亲的恩德。佛子菩萨道，首先发殊胜菩提心，如果没有母亲，也无法发起，中间修学如海的菩萨行，如果没有母亲，也无有修学的对境，倘若不具备菩提心、菩萨行，就不会有最终现前圆满佛陀的果位。可见，从佛法方面来说，母亲对我也是有着大恩大德。

以上从佛法和世法两个角度来忆念恩德，就是念恩的修法。

接下来心里思维：对我具有深恩厚德的母亲，既然在这以前是将利益胜利奉献我，亏损失败自取受，以深情养育了我。我这回有幸遇到大乘佛法，承蒙上师善知识摄受，明晓道的利害，以往是妈妈关注我的苦乐，现在该轮到作为孩子的我要关注母亲的疾苦。心里有渴求报恩的想法，这就说明产生了想要报恩的念头。

随后，从自己的亲生父母、兄弟姐妹等逐

步观修，在临收座时，对一切有情无有亲怨贪嗔，平等观成中等的对境，这就是修舍无量心。

在这般观察修的过程中，心感疲惫，不想继续的时候，不跟随过去的妄想，也不迎接未来的希求，又不持续现在的分别念，不加改造悠然安住，这就是舍等持。

当再度想起心动念时，又进行观察，就这样通过观察、安住轮番交替来修寂止。结座与前面一模一样。随之进入座间，以有贪嗔的有情作为所缘境，知母、念恩等观修法与前相同，心想：但愿此人远离相续中的贪嗔；如果他能离开贪嗔之心，那该多好；我一定要使他远离贪嗔之心。为了使他远离贪嗔而虔诚祈祷三宝。

在此之后，修无缘的舍心，自他的身体可分成微尘，心刹那间生灭，不会停留到第二刹那，在胜义中自性不成立，名言中在一切皆非的空性中缘起不灭，对空性和缘起不灭平等引生定解，在不加改造的状态中安住，这是生起胜观的方便法。

另外，在所有座间阶段，再针对有贪心、嗔心、有争论的有情，第一与发愿相联：但愿这些有情随时随地都能远离贪嗔之心。第二与

希求心相联：如果他们能远离贪嗔之心那该多好！第三与立誓相联：我一定要使他们远离贪嗔之心。具足以上这三种相联。第四祈祷：为实现以上愿望虔诚祈祷三宝。反反复复观修。

尽管在入座期间舍无量修得不错，使心相续稍微有所改变，可是如果在座间没有思维，那么又会落入以前残存的恶习痕迹中。打个比方来说，当铁放在火里烧的时候是红彤彤的，一旦从火里取出放在地上，它又会变得黑乎乎的。因此，在座间观修入座所修的内容这一点相当关键。如此这般修行之后，在座间，对怨敌放下嗔心，对亲人抛下爱恋，要对所有众生一视同仁，等如父母。

修慈无量心，当借助舍心息灭了贪嗔之后，就必须对平等是父母的有情修慈心。在入座的开端要局部性观修，结尾时，对一切有情观修。开始，在前面直接观想自己亲生母亲的音容笑貌。心里思维：现在的这位母亲，不止一次做过我的母亲，而且当过无数次我的母亲，做母亲的边际没有尽头……这是知母。

接着念恩：我并不是从天上突然掉下来的，也不是像地上长花一样自然冒出来的，而是母

亲九月零十天怀胎，给予了我的生身性命。凡母亲享用饮食的营养成分，就如同油灯里放灯芯一样，经过母亲的脐部，滋养着我的身命。这是感念生身的恩德。在后来分娩的时候，母亲除了颌骨的关节以外的所有关节部位全部分离，七天之间，饱尝着“想到做爱都会胆战心惊”的痛苦。当时的我感受着“从铁砧眼里牵引出”般的痛苦。出生时候的我，说活着，连头都抬不起来，说死了，气还没有断，就是这副要死不活、蔫蔫巴巴的样子。回头看时，不知从六道什么地方来，往前瞧时，不知来到了什么地方，在当时，如果不是深情的母亲做我的母亲，也许我就死了。母亲首先剥去我身上的胎盘，用乳汁的温流给我沐浴，剪断脐带，要死的没让死，要烂的没让烂，要干的没让干……感念赐命的恩德。其后，母亲以最初的食物——甘甜的乳汁喂养我……感念施财的恩德。母亲把我当成心肝宝贝，满怀慈爱心随伴着我，以利益心养育我……凡是她会的、她懂的都通通教给我，这是感念教世间知识的恩德。

接下来从佛法的方面忆念恩德，母亲是饶益我的恩田，她把住所、床榻等一切日用资具



给予我。修慈心的福田也是这位大恩的母亲，母亲对我是这般利济的，而我以前从来没有给予母亲这样的利益，甚至母亲在世间法方面教诲吩咐时，我非但不听从，反而恩将仇报骂她：“老太婆，老糊涂，你怎么还不死！”这完全是没有忆念恩德导致的。

现在想到母亲的恩德以后就要报答恩德，心里思维：母亲到底有什么所求、想要什么呢？其实她所求的、想要的无非就是快乐，衣裳、食品、住宅、卧具等等今生今世的快乐一直到善趣天、人的一切安乐，甚至晒一天热乎乎的太阳，喝一碗香喷喷的茶，诸如此类的快乐她都想求得，而不愿意受苦。可是，她却不具有信心、出离心、菩提心这些安乐的因以及增上生人天之乐直至佛果的大乐，而接连不断造作苦因，以不具乐因及乐果的深恩母亲作为所缘境，心里想：但愿这位母亲现世及生生世世，具足珍贵的信心、出离心、菩提心——安乐因；如果母亲能具足珍贵的信心、出离心、菩提心——安乐因，那该多好；我一定要使母亲具足珍贵的信心、出离心、菩提心——安乐因。为了使母亲具足安乐因而虔诚祈祷三宝。但愿母

亲具足增上生人天果报直至圆满佛果之间的安乐果；如果母亲能具足增上生人天果报直至圆满佛果之间的安乐果，那该多好；我一定要使母亲具足增上生人天果报直至圆满佛果之间的安乐果；为了使母亲具足安乐果而虔诚祈祷三宝，念诵“**奇哉三宝大悲尊……上师如来众生怙……勇士您具悲心力**……”。当心里稍有安乐之感的时候，不遮止分别念也不跟随它，心悠然安住。

相信因果的诚挚信心是善趣的因，出离心是解脱的因，菩提心是圆满佛陀的因。

以上从知母一直到希望他们具足乐因及乐果之间，是观察修；不遮止分别念也不跟随它，心悠然安住，是慈等持。

在所有座间阶段，需要奉行一切仁慈的身业和语业，心业就是怀有“必须成办一切老母暂时和究竟的一切安乐”的心念。具体来说，我们对于父亲叔伯等长辈，包括家畜在内，要慈爱有加，断除殴打等行为。语言上杜绝口出粗语和刺耳的话，心里想到凡是众生所求的暂时究竟的一切安乐，只要能办一定要成办。

无缘的慈心，就是引生三轮现而无自性的

定解。

修悲无量心：按照华智仁波切和阿底峡尊者的观点，从自己的亲生母亲开始观修。如果依照持明无畏洲的意趣，那就观想羊只等待宰的众生，或生病的患者或是痛苦者，把他当成自己或者自己的母亲来观修。不管按照哪种方式修都可以。就初学者从自己的亲生母亲开始观修而言，把母亲的身体了然观在自己的前面。首先知母，她不只是一次而是许许多多次当过自己的母亲，对我有生身、赐命之恩……而且，给予我财产：深情的母亲含辛茹苦，历经万难，不分昼夜（白天当哨兵，晚上当巡逻）抚养呵护……教世间知识：我不会说话母亲教我说，不会走路教我走，不会吃饭教我吃，不会穿衣教我穿。从我孩提时代、少年时代、青春美满……凡是她会的懂的都通通教给我。

从佛法方面来说，难得的暇满人身也是母亲所生……生起想要报恩的渴望，对我恩重如山的母亲有什么所求、她想要什么呢？她所求的想要的无非是快乐，可是她却不知道修行快乐的因——信心、出离心、菩提心，也没有宣说的善知识，即便是有一位法师，可她也不会

依照其言教修行，而把快乐之因的一切善法视为不共戴天的敌人一般摧毁无余。正如《入行论》中所说：“愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”尽管她不想受苦，但是却糊里糊涂地造痛苦之因的不善法。如云：“众生欲除苦，反行痛苦因。”不愿意感受三有三界轮回的一切痛苦，甚至微微火星落在身体上或者扎小小刺儿之类微不足道的痛苦也不想遭受，可是却屡屡造作痛苦的因不善业，身体所行是不善业，口里所说是不善业，心里所想是不善业，如此一来，心中所想与实际所行背道而驰，直接受着苦谛损害，间接受着集谛危害，今生的痛苦作为护送者，后世的痛苦作为接应者，中阴的痛苦作为连接纽带。母亲她不仅仅是具足这样的苦因及苦果，而且单单为了我，也是和人厮打、和狗拼打，甚至仅仅因为弄死我头上虱子的果报就要漂泊在地狱那漫无边际的痛苦中。对痛苦之因的不善过患一无所知，对善法的功德利益也全然不晓，夜以继日连续不断遭受痛苦的大恩母亲真是悲惨！实在可怜！这是悲心的所缘或者对境。但愿母亲离开三有三界轮回的苦果；如果母亲能离开三有三界轮回的苦果，那该多好；我一

定要使母亲离开三有三界轮回的苦果；为了使她离开苦果，虔诚祈祷无欺的皈依处三宝，愿您以大悲关照。但愿母亲离开一切业和烦恼的苦因；如果母亲能离开一切业和烦恼的苦因，那该多好；我一定要使母亲离开一切业和烦恼的苦因；为此虔诚祈祷三宝。就这样，观察、安住轮番来修。

随后，从父亲、姊妹……父族亲属……逐步观修，最后普及到虚空所遍的一切有情，这所有众生都充斥着三苦，也就是遍及三恶趣的苦苦、遍及人天善趣的变苦、遍及色界无色界的行苦，尤其是人类被怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦及生老病死等等今生的痛苦所追赶着，被后世的痛苦等候着，由中阴的痛苦衔接着。但愿一切有情都远离这样的苦因及苦果；如果一切有情都远离了这样的苦因及苦果，那该多好；我一定要使一切有情都远离这样的苦因及苦果；为此而祈祷三宝。

修无缘的悲心，就是引生出三轮现而无自性的定解。

修喜无量心：首先也是对自己的母亲，从知母、念恩、想要报恩开始修，再修希望她具

足安乐的慈心和希望她远离痛苦的悲心。接着，再观想自己的母亲，有吃有穿、有住宅有卧具，有财产有受用，有权有势，有地位有名声，拥有点点滴滴的幸福快乐，这是所缘或者对境。行相或心态：把这看作是值得欢喜、大有必要、不可缺少的，修欢喜心。但愿母亲所拥有的微乎其微的乐果及善业的乐因，永不失去、永不衰落而蒸蒸日上，永不离开善业的乐因及乐果；如果母亲不离开善业的乐因及乐果，那该多好；我一定要使母亲不离开这一切；为此虔诚祈祷三宝。但愿母亲不离开如此所拥有的一切乐因及乐果，蒸蒸日上，直至暂时增上生人天果报、究竟决定胜解脱及遍知佛果之间与日俱增；如果能够与日俱增，那该多好；我一定要使其与日俱增；为此虔诚祈祷三宝。就这样，观察、安住轮番交替而修。

无缘的喜心：就是引生出三轮现而无自性的定解。

在座间阶段，随时随地对凡是幸福安宁的有情不生嫉妒，而满怀欣喜。对于具备闻思修行的道友等众人，也但愿他们不离开这样的所有安乐功德，但愿他们永不离开这些功德而蒸



蒸日上，如果他们不离开这些功德那该多好。这般修喜心，有使自相续闻思修行不衰不退的必要。一切有情是母亲，我作为孩子，本来，母亲的一切安乐该由子女来实现，对于不需要我去成办而有情各得其乐，只能是满怀喜悦之情，而根本不会有嫉妒之心。

第二、发殊胜菩提心。

发殊胜菩提心包括本体、分类、发心方法三个部分。

其一、菩提心的本体：具备两个条件或两层含义就是发菩提心的本体，正如补处弥勒菩萨所说："发心为利他，求正等菩提。"第一个条件或第一层含义就是心想：一切有情远离苦因及苦果，以悲心缘众生。后一个条件或后一层含义就是心想：一切有情远离苦因及苦果而获得珍贵的圆满佛果，这是以智慧缘正等菩提。具全这两个条件，必须具备既不杂有只想到众生离苦而没有想到获得佛果的一般悲心，也不杂有没有缘众生痛苦而只是想到要获证佛果的慈心这两个条件或两层含义。

其二、菩提心的分类：依靠心力的差异有三类，这三类在以悲心缘众生的条件上没有差



别，而是在后一个条件（以智慧缘佛果）上安立的，一是希求我先成佛，这是大希求或者如国王之发心；二是希求我与众生同时成佛，我不先成佛不把众生遗留在后一起成就佛果，即是如舟子或妙智慧之发心；三是我从无始以来一直在作意自利、牟取自利停滞不前，导致漂泊至今，如果仍旧牟取自利，那必然无有尽头地漂泊下去。所以现在不管我何去何从，先要将一切有情安置在圆满佛位，我不管获不获得佛果都可以，以珍宝菩提心降伏作意自私自利的这个妖魔鬼怪而希望其余众生获得佛果，这是无喻之发心或如牧童之发心。所有的比喻都简明易懂。如此一来，下根者在三十三大阿僧祇劫证得佛果，中根者历经七大阿僧祇劫证得佛果，上根者历经三大阿僧祇劫证得佛果。

按照地的界限来分，在资粮道和加行道，称为信解行发心，因为尽管相续中生起了真真切切的世俗菩提心，可是对于胜义菩提心，只是以总相的方式理解或领受，而并没有现量证悟，为此叫做胜解行发心。从一地到七地之间，称为增上清净意乐之发心，入定时灭尽染污意而在后得时偶尔萌生细微的我执，然而不会成

为道的违缘，所以叫做增上清净意乐之发心。三清净地的阶段称为异熟之发心，先前资粮道、加行道时所发的一切愿现在得以实现，就像秋季庄稼成熟一样，是成办广大他利的时间，为此称为异熟之发心。佛地称为断障之发心，因为烦恼障所知障连同习气通通断尽，虽然以前发世俗菩提心“乃至菩提果”的承诺之时已过，可是由于胜义发心以得而不失的方式上具存在，另外还因为是令无量有情发心的开端，由此才叫发心的。

资粮道加行道，虽然有清净的世俗发心，但胜义发心，作为资粮道者只是了解，加行道者只是领受。本来，见解有现量的见解和比量的见解，在资粮道、加行道阶段属于比量的见解，为此是胜解行发心。加行道胜法位是无间智慧，相续中生起它的后一刹那就步入见道，如果按照三大阿僧祇劫成佛，从资粮道到见道之间需要一劫，见道就是现见法性真谛的第一“极喜”地，自利方面现量证悟智慧，他利方面等持神变运用自如，依靠劫转变成刹那、刹那变成劫的自在神变能成办广大他利，为此称为极喜。在不清净七地时，直接断除烦恼障，

间接减少所知障，所以在七地以前并没有断除染污意，由此叫做不清净七地，在后得时会出现个别细微的自利分别念，但它自然而然清净或者消失，行为上并没有成办自利，为此是增上清净意乐发心。所谓的三清净地，由于刹土、行境清净，在三清净地，烦恼障无一遗留，从第七地已经断完，在三清净地阶段，断除所有粗细的所知障，到了十地相续末际，无余断除残余的习气障，这是异熟发心。其中第一刹那依靠对治法——金刚喻定的智慧无余断除剩余的习气障，接着在第二刹那转依成一切种智，即是断障之发心。此处说它是刹那并不是以自本体来讲的，是从对对境起作用方式的角度而言的。关于二障，自宗的观点，《宝性论》中说：“吝等分别念，许为烦恼障，三轮分别念，许是所知障。”贪心等烦恼是烦恼障，对三轮耽著实有，承许是所知障。新派认为，烦恼障和所知障是同体存在的，实执是烦恼障，如此一来，烦恼障变得越来越细微，就是所知障，所知障变成越来越细微就是习气障，比如，麝香（表示烦恼障），装麝香容器上的气味（表示所知障），容器上的气味变得越来越微弱（表示习气障）。

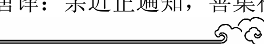


从本体的角度来分，有世俗菩提心和胜义菩提心两种。如云：“世俗胜义别，二种菩提心。”世俗菩提心是在分别念上发起并收摄于分别念中。胜义菩提心，是分别念的运行隐没于法界的智慧。

世俗菩提心又包括愿菩提心和行菩提心两类。首先为得果位而立誓，是愿菩提心；想要修行得果的因或方便的六度之心愿，在因上立誓，是行菩提心。我必须要以这两种誓言的铁钩钩住。

世俗菩提心需要依靠仪轨生起，胜义菩提心，虽然密宗里说依靠仪轨生起，但那是指胜解道用，而并不是指真正的胜义菩提心。真正的胜义菩提心，必须借助三殊胜而修行的力量才能生起。关于三殊胜，《经庄严论》中说：“令佛生欢喜，积累福慧资，不分别法智，生故许殊胜。”[38]殊胜包括摄持殊胜、随修殊胜和证悟殊胜三种。其中摄持殊胜包括内外两种，外摄持殊胜是从加行道开始至见道之间，常常令上师和圆满佛陀满怀喜悦之情，而不令其心生厌烦。内摄持殊胜，是以大悲、智慧摄持。随修

[38] 唐译：亲近正遍知，善集福智聚，于法无分别，最上真智生。



殊胜，即积累资粮，也就是积累有现福德资粮和无现智慧资粮。证悟殊胜，生起不分别其边的智慧，是指现见见道的智慧。可见，胜义菩提心必须凭借真正修行的力量才能生起，也就是依靠摄持殊胜、随修殊胜和证悟殊胜来产生。

世俗菩提心必须依靠仪轨生起。仪轨有中观和唯识或者甚深见派和广大行派两种，不管按照哪一种仪轨，都包括加行前行法、正行立誓和结行自他欢喜三个步骤。

第一、加行前行法：先积资净障，按照寂天菩萨的意趣，要施舍自己拥有执取的身体、受用、善根这三种事物。中观宗承许世俗菩提心由积累资粮中产生；唯识宗认为它是由澄清的心中所生。也就是说，通过七支供积累资粮，随后修四无量心，接着再施舍三种拥有执取的事物，对这三种事物断掉执著，就是断派的实修法，也是这里讲的修心法。

正行立誓：在没有祈祷三垂念之前，要从虚空遍及之处充满众生……知母、念恩、想要报恩，具备以悲心缘有情和以智慧缘菩提这两点而观修。再进一步归纳，就是为了一切有情远离苦因及苦果获证珍贵的圆满佛果，我发殊

胜愿菩提心，尽己所能修学行菩提心，随之祈祷三垂念，即“**祈请十方一切出有坏正等觉、十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我**”，接着是具有三种特点的皈依，念诵“**乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依**”，以三皈依作为基础。

以上这两者是加行法。

第二、正行立誓包括三个步骤，念诵：“**如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。**”其中第一颂的前两句是说佛菩萨往昔如何发殊胜愿菩提心，后两句讲发殊胜行菩提心，所以指明了我们所效仿的对境。接下来的一个颂词是说我也随学佛菩萨发殊胜愿菩提心并尽己所能次第修学作为其因的六度。一边观想一边念诵以上两颂三遍，结尾时观想诸佛菩萨说“此乃方便”，自己回答“善哉”。这时心里想到已经得到戒体。

得戒体的界限，“得界[39]三次念诵际”说明是在念诵三遍刚刚结束时生起戒体。

第三、结行使自他生欢喜，“今生吾获福，

[39] 得界：是指得戒全的界限。



善得此人身，复生佛家族，今成如来子。尔后吾当为，宜乎佛族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。犹如目盲人，废聚获至宝，生此菩提心，如是我何幸!”就在今天的此时此刻，我所拥有的人身有了价值，获得了人身，并不是罪得，是善得。到底是怎样的呢？今天我的相续中生起了佛种姓的珍宝菩提心。成为佛陀之子身的继承人、受持语宝藏者、持受密意者，也成了能救度剩余所化众生的佛子菩萨。现在我无论如何，哪怕是遇到生命危险，也绝不能以自私自利的恶心歹意玷污没有自私自利过失唯是功德庄严的这一尊贵种姓，必须要着手于合乎殊胜种姓的事业——菩萨行。一旦相续中生起了这种珍宝菩提心，那就好似一个双目失明的盲人在垃圾堆里得到了如意宝而万分庆幸一样，想到我的相续中生起了珍宝菩提心，真是喜不自禁。

令他生欢喜：“今于怙主前，筵众为上宾，宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。”我在今天的日子里，也就是“此年此月此日此时”，于佛菩萨面前，以暂时的人天果报和究竟圆满佛果的安乐来宴请一切有情作为上宾，但愿天、非天、人、非





人等六道众生您们皆大欢喜。随后观想：山神、树神、林神等等直至色究竟天之间辗转相告说："在某某地点、某某人说是要把我等都安置在暂时人天果位和究竟圆满佛果，但愿普皆欢喜"。所有众生都已听闻。既然如此，倘若以后仍旧出现犯堕罪等情况，那势必成了惭愧之处，被人所耻的对象。自从发起殊胜菩提心到没有出现根本堕罪之间，名称上也转变成"即刻得名诸佛子"，意义上转变为（"世间人天应礼敬"），不仅仅成为包括天等在内的众生之主，而且也是本师佛陀应礼、应供的对境。金刚手菩萨扛在肩上作为本尊、护白法的梵天等净居天神吉祥怙主七十尊[40]等等予以保护，居于何处消除贫困诸如此类的所有功德会一举而得。这样的菩提心虽然容易发起，却难以生起。因此，我们一定要认认真真、踏踏实实从四无量心或慈心和悲心或者唯一的悲心开始修。如果自食其言，背弃承诺，那并不是像破了别解脱戒骗一骗五六位亲教师、轨范师，一旦退失了菩提心，那么相续中同时犯下四黑法，也就是欺骗

[40] 吉祥怙主七十尊：藏文中说是七十尊，但在《大圆满前行》中说是吉祥怙主七十五尊。

了应供，欺骗了所有佛菩萨，以谄诳的行为欺骗一切有情，总而言之就像骗狗一样欺惑所有圣者和凡夫，犯下非常严重的弥天大罪。

菩提心的功德利益，如云："若有成佛彼足矣，若无成佛无计施，成佛无误之种子，胜菩提心愿生起。"意思是说，如果具备了菩提心，那么成就佛陀的条件一切齐全，如果没有菩提心，那就无计可施了。其中的"种子"是指佛性，佛性有自性住佛性和随增长佛性两种，自性住佛性是指一切有情相续中所拥有的如来藏智慧，随增长佛性（即修行生佛性）是指世俗菩提心。在修行佛果的过程中，自性住佛性是因，随增长佛性是缘，因此佛性犹如种子。相续中生起这样的一颗心，正如前文所说，就拥有名义转变的功德、以妙树果实比喻的所有善根都趋入大乘的功德、胜过有被菩提心摄持的所有善根如同芭蕉树之果实只是享受一次乐果就会穷尽的功德，有这三种功德。哪怕仅仅是供一盏灯，但如果缘佛果来供养，那么善根将因为佛陀的功德数（不可思议）、众生的数目（无量无边）而与日俱增。积累了无间罪定业的人，相续中如果生起了珍宝菩提心，只需要在线团



弹起般短暂的时间里堕入恶趣。杀人夺马、放火烧宅之类的所有不定罪业，在相续中生起菩提心的一瞬间就如同劫末火焚烧草堆般一扫而光。所以，它能将业和烦恼的障碍从根本上铲除，逐渐去除所知障。有关此类的详细功德利益，在《华严经》中有阐述；不详不略的功德，在《入行论》第一品有说明；简略的功德，诚如弥勒菩萨所说：“阻塞恶趣道，显示善趣道，引至无老死，顶礼菩提心。”如果我们能够做到随时随地忆念菩提心的功德，就不会退失菩提心，也不会出现犯根本堕罪等情况。为此，在发心开端和结尾令自他欢喜时都要忆念。

“已生勿退失、日日而增上”的方便，分别是愿菩提心的学处和行菩提心的学处。已生不退失的方便是愿菩提心，能失毁菩提心的因是谋取自私自利的意乐和它的助伴嗔恨心，这两者能使菩提心退而不增。如何退失呢？如果失坏了愿菩提心的两个条件中任何一个，就已经犯了根本堕罪，即使支分的其他堕罪没有失毁，也无济于事，就像树根已断树枝自然倾倒一样。如果失坏了根本，则难以恢复，假设失坏了支分，则容易恢复。怎么才算失毁两个条

件呢？也就是舍弃有情和舍弃遍知。

舍弃有情：对于加害自己或者杀害父亲的凶手，或者虽然不是凶手，却是自己不喜欢的某人说“你对我如此这般……”，当时终归是由自私自利心念所引起的。当生起嗔恨心之际，就会互相舍弃。可见，自私自利的心态和嗔恨心这两者能失毁以悲心缘有情这一条件，比如从许多捆在一起的棍棒中取出一个，那其余所有的棍棒自然东离西散。同样，舍弃了一个有情，即便没有舍弃其他有情也于事无补，已经犯了根本堕罪。

舍弃遍知佛果：就拿一个布施为例，所布施的事物头颅、肢体，布施的对境一切众生，时间是在轮回未空期间，数目是每一位众生没有不得到尽微尘数头颅肢体的。依此类推，持戒等也需要如此成就。我等大师曾经在菩提树下就布施过超过大地微尘数的头颅肢体，在其余地方就不言而喻了，佛陀是这样修学六度万行的，我们也要效仿而学修。在积累资粮的过程中，资粮道、加行道者，也会因为害怕魔障而叹息道：唉！我实在修不了如此大的成就，还不如修行声闻缘觉阿罗汉的果位呢！没有领



受见道的所证万法如幻境界而舍弃遍知佛果，归根到底也是从资粮道加行道起首先就谋求私利的心行所导致，显宗的别解脱戒和菩萨戒，也会依靠这一己私欲的念头而失掉。与密宗的上师和道友发生矛盾而破誓言，归根到底也是由谋求自我欲望的心行所致。所以，我务必要念念想到前面所说的谋求私利的过患和珍宝菩提心的功德。

简而言之，就是寂天菩萨所说的“何须更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别”。能仁圆满佛陀出有坏全心全意追求的是利益他众，结果证得了圆满佛果，而所有凡夫俗子从无始以来一直成办自我利益，结果仍旧停留在成办一己私利上面，到头来还是没完没了地流转。世间出世间的一切快乐是由利他菩提心的功德利益所得，诚如月称菩萨所说：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。”今生后世大大小小的痛苦，也就是三界轮回的一切痛苦通通归结于成办私利的心行。为此，把这个自私自利取名为厉魔。就算是母牛的奶没喝到嘴，人们也会习惯性地认为那是妖魔在作怪，那么自私自利的这种心

念使暂时佛子菩萨地的功德和究竟遍智果位的一切功德到不了我们自相续中，它才是真正的大魔头。要驱逐这个厉魔，就该把菩提心立名为驱魔的仪轨。那要怎么驱逐它呢？就是修炼自他平等、自他交换和自轻他重的菩提心，从而能达到不退失菩提心并把成办私利的魔王驱逐出境的目的。

其一、修自他平等：正是由于从无始以来没有做到自他平等，才导致对我和我方贪恋，对仇敌和敌方憎恨，现在必须要对我和我方放下贪爱，对他和他方放下憎恨。这两者的根本实际上就是牟取一己私利的心态和行为。所以，认识到它的过失以后，就绝不能再一如既往，而务必要做到自他患难与共、风雨同舟。如何做到患难与共、风雨同舟呢？心里思维：天边无际的有情是我的母亲，我作为孩子，我们之间是独母独子的关系，我们母子二人该同甘共苦，同舟共济。如果想到这一点，就不会有成办自利的心念，自私自利的心态自然销声匿迹。一切有情都是我的家人，我们母子平等渴求快乐，同样不想受苦，要怀着大慈心一起成办我和一切有情的安乐，心里务必具备“有福同享、

同难同当”的愿望，行为上必须一起成办快乐。一切有情虽然都希求快乐，可是却对修行快乐之因的善业和正道一无所知，也没有如理宣说的善知识，即便是有善知识，他们也不依教奉行。我如今有幸得见善知识，遇到大乘法，与了解取舍道理的上师善知识善友朝夕相处，也算得上是个修行人了，如果能做到，那我一定要去成办一切有情的快乐。

首先发愿：但愿一切有情具足增上生人天果报直至圆满佛陀之间的快乐——乐果和信心、出离心、珍宝菩提心等乐因。随之希求：如果他们能够具足乐因及乐果，那该多好。接着发誓：我一定要使他们具足乐因及乐果。然后虔诚祈祷三宝。首先缘于增上生等快乐之果而具备三种关联并虔诚祈祷，随后缘于信心等快乐之因而具足三种关联并虔诚祈祷。从今日起，就必须依靠意乐和行为来平等饶益我和一切有情。心里想着“我和众生一起成就佛果”，实际行动上，也一同修行佛果，也要一起遣除痛苦。虚空遍及之处充满有情，有情遍及之处充满业感痛苦，被业感痛苦逼迫的一切有情从无始时以来无一不曾做过父亲、母亲等，从更

亲密的关系而言，未曾当过母亲的众生一个也没有。当母亲的次数不仅仅是一次，而是不可思议次。假设把这个大地的土抟成枣核大小的丸子，当整个大地的土已经用完，可是作为一一众生母亲的边际还没有到头。作为母亲，全部是以深情养育我。接着需要感念母亲的恩德：一是生身之恩，二是赐命之恩，三是给财之恩，四是教世间知识之恩。从而生起想要报答恩德的念头：这些有情虽然所求的就是快乐，可是对快乐之因的善法和正道全然不知，也没有指引宣说的善知识，即便是有，他们也不如理奉行善知识的言教，以至于快乐之果的增上生人天安乐直至圆满佛陀之间的一切安乐，他们一无所有。尽管所有众生都不想受苦，可是却遭受着三界轮回三苦的苦果直接危害、集谛业和烦恼间接危害，缘于这一切众生而平等观作母亲，这是舍无量心；缘于不具备快乐的众生希望他们具足乐因及乐果，这是慈心；缘于具足苦因及苦果的众生希望他们远离苦因及苦果，这是悲心；我和一切有情是母子关系，作为孩子的我必须要关注母亲的疾苦，如果不需要子女关注，作为母亲的有情各得其乐，那么我绝

不会闷闷不乐而大发嫉妒，必然感到欢喜，而不会无动于衷，会满怀喜悦之情，这是喜无量心。

以上四无量心入定后得时，知母、念恩必须一一修行。随后，再想到，这些有情的痛苦就是我的痛苦，比如，我的头痛那是天人的痛苦；喉咙痛，那是非天的痛苦；心脏痛，那是人的痛苦；腹部等下身疼痛，那是三恶趣众生的痛苦。为此痛苦是一定要去除的，正如脚痛需要用手来消除一样，有情所求的是快乐，而不想受苦，所想所行背道而驰的有情真好似徘徊在空空荒野中举目无亲的盲人一般，我如今遇到了大乘上师和大乘佛法，由此明晓利害关系，但愿他们远离苦因及苦果；如果他们远离了苦因及苦果，那该多好；我一定要使他们远离苦因及苦果；为了使他们远离苦因及苦果，虔诚祈祷三宝。心里要想到一起遣除自他的痛苦，行为上必然一起去解除痛苦。如果众生的头痛，作为菩萨必然会痛心疾首。行为上，比如，当在雪里行走时，我自己有一双鞋，如果另一人没有鞋，那就要把一双鞋分给他一只，自己一只，（他的一只脚和我的一只脚）两只脚

同时在感受痛苦，另两只脚在一起享受安乐。所以，有情的快乐我必须要成办，有情的痛苦，我必须要遣除，不需要我关注，他们各享其乐，就如同我的幼子在享受增上生的快乐，中子在享受声闻缘觉的安乐，长子在享受佛陀的安乐，无需我兢兢业业，无需我下功夫，对于众生享受的快乐之果要满怀欢喜之情。对于众生得到的信心等快乐之因要满怀欢喜。心里想：如果他们的这种幸福安宁永不失去、永不衰落与日俱增，那该多好。从心态方面这般修欢喜心。从行为上，也需要这样一起去成办快乐。如果广修，那就完整无缺地修四无量心。或者，如果略修，就修慈心与悲心二者，或者只是修希望离苦的唯一悲心。

这以上是世俗菩提心。

胜义菩提心，引生出三轮现而无自性的空性定解。

简而言之，华智仁波切亲口说过："如果快乐，同样做花喜鹊，如果痛苦，同样当黑乌鸦。"意思就是说要有福同享，有难同当。修自他平等是道位时从心态和行为两方做到平等和果位时证悟自他一切法为等性的方便。因此，自他

一切的一切从法性空性的侧面是平等，从空性显现的侧面是平等，从世俗显现的侧面是平等，从现空双运的角度是平等，这是修行显宗的等性义。如果自他平等的菩提心已经修行很成功，那就该修自他交换菩提心。[41]华智仁波切这样讲道：打个比方来说，成群的牧童如果只有一个毡子，那在自他平等的时候，就相当于自他一起来盖这个毡子的阶段。到了自他相换时，就要把那个毡子给其余所有人盖，自己跑到外面呆在雨里。所以，在修行“有福同享、有难同当”时，如果有什么过失灾难，主要由自己来承担。现在必须要驱逐我执这个厉魔，就把自他交换的意乐，取名为驱魔仪轨。修行自他交换时，最初，先要知母、念恩、生起想报恩的心念，一直观修达到标准为止。这位母亲，起初在我无衣可穿时，她得到一件衣裳也给我，我口中无食，哪怕有一点点儿美食也是给了我。所有财产受用毫不吝惜地给予了我，就算是让我登上转轮王位，她也不会觉得给予得太多。一切幸福安宁、快乐的事物通通围绕着我。苦

[41] 本来，藏文此处，有一句“在涉及到自他交换之际”，但根据上下文似乎不合适，因为华智仁波切所说的内容涉及自他平等和自他交换。

难罪业恶语等一切苦楚，母亲她自己默默承受；所有亏损失败母亲自己承担，一切利益胜利奉献给孩子。

现在，该轮到作为孩子的我了，母亲的痛苦，务必要由我来遣除，以大悲心来代受，想一想母亲有没有快乐、有没有痛苦，她无有快乐只有痛苦，她被现世的生老病死的痛苦追逐着，中阴的痛苦连接着，转生后世的痛苦在等候着，她正被三苦之果所折磨着，还有贪嗔痴和它所产生的十不善的痛苦。但愿她远离这样的苦因和苦果。如果她远离了苦因和苦果那该多好；我一定要使她远离苦因及苦果；要远离苦因及苦果必须虔诚祈祷三宝，通过念诵“**奇哉三宝大悲尊……上师如来众生怙……勇士您具大悲力**”来祈祷心想事成。当然，只是遥远地呼唤起不到有利的作用，但愿深恩母亲的苦因及苦果，速在当下、就在此地、就在此坐垫上成熟于我身；如果能成熟于我身那该多好；我一定要使她的苦因及苦果成熟于我身；为了做到这一点，虔诚祈祷无欺皈依处的三宝，愿您以大悲威德力关照。但愿我现在微乎其微的快乐直至暂时佛子菩萨的安乐和究竟圆满佛果

之间的一切安乐，速在当下、就在此地、就在此坐垫上，成熟于大恩母亲的相续中，如果能得以成熟，那该多好，我一定要使之成熟，为了做到这一点而虔诚祈祷三宝。

为了便于更容易修成，应该这样结合呼吸来观想：老母的苦因及苦果，以黑气的形象向这边呼过来，与之同时和我自己的气一并从鼻孔吸进体内，如此一来，我就具有了苦因及苦果，老母离开了苦因及苦果，如同太阳脱离了罗睺罗的危难一般，母亲的痛苦要由我来承受。心里要想：母亲的痛苦我要承受，在行为上，母亲的痛苦我来遣除。反反复复加以思维。

之后以大慈心施舍：但愿母亲具足增上生决定胜之间的安乐；如果她具足这些安乐那该多好；我一定要使母亲具足这些安乐；为了使她具足安乐，虔诚祈祷三宝。但愿母亲具足信心、出离心、珍宝菩提心这些乐因；如果她具足这些乐因那该多好；我一定要使她具足安乐之因；为了使她具足乐因，虔诚祈祷三宝。仅仅是这一点也不能饶益她，还要观想：我身体的快乐、内心的快乐等增上生决定胜之间的乐果和信心、出离心、珍宝菩提心的乐因一并奉

献给慈母，回向给慈母。在观修“我来奉献、母亲获得”的时候需要结合呼吸来观修：我的福寿荣华、身体受用、幸福安宁一切快乐的事物以白气的形象就如同香、烟冒出一样，从鼻孔中出来，气向外排散运行的同时，母亲一并向内吸气，由此我离开了乐因及乐果，母亲如同身上穿衣一般获得、拥有了乐因及乐果。心里要想：为老母谋取乐因及乐果，行为上必须从细微的快乐起为老母成办。

之后对自己的父亲、同胞兄弟等等，逐步修行慈心，希望他们具足暂时增上生等直到究竟决定胜之间的安乐；如果他们能具足这些安乐那该多好；我一定要使他们具足这些安乐；为了使他们具足这些安乐，虔诚祈祷三宝。但愿他们具足信心、出离心、珍宝菩提心这些快乐之因；如果他们具足这些乐因那该多好；我一定要使他们具足这些乐因；为了使他们具足这些乐因，虔诚祈祷三宝。再观想自己的身体受用及善根施舍给他们。在结座时修三种关联：但愿遍布虚空际的一切有情身体的病痛、心里的痛苦、意愿的违缘、堕落的罪业、一切障碍速在当下成熟于我的相续；如果能够成熟于我



的相续，那该多好；我一定要使他们的所有这些罪业、痛苦成熟于我的相续；为了能做到这一点，虔诚祈祷三宝。随后观想：众生的一切堕罪以黑气的形象从自己的鼻孔而入，渗透融入到内心中爱重执著我的这个厉魔当中，就好似氆氇放在染料中一样，它具足了苦因及苦果。对一切有情爱重、珍惜，把他们看作至关重要、至珍至爱、大有必要、必不可少的。最终，为了容易修成，结合呼吸等观修法都与前面是相同的。

接着修喜心，心里想：我们母子二人中母亲的快乐，作为孩子绝不会心生嫉妒，因此心中满怀喜悦，行为上只会为她去谋取快乐，而绝不会以嫉妒心驱使给她造成痛苦，所以必须要成办快乐。把牟取一己私利的心态和行为，看成是不足爱重、无足轻重、不值珍惜、不足为喜、无关紧要的，务必要驱逐牟取自利心行的这个厉魔。但愿一切众生具足安乐；如果他们具足安乐那该多好；我一定要使他们具足安乐；为此虔诚祈祷三宝。心里观想：我的福寿荣华、身体受用、幸福安宁所有快乐的事都回向给一切众生，布施给一切众生，施舍给一切

众生，但愿他们获得；如果他们能够获得那该多好；我一定要使他们获得。为此虔诚祈祷三宝。在观想时也结合呼吸来修，以上修法必须从心态和行为两方面来修行。

自他交换归根到底就包括在“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”当中。既然它是菩提心，那必然具备两个条件。所以，以大悲心取受（亏损失败），是以悲心缘有情的第一个条件，以大慈心施舍（利益胜利）是以智慧缘正等菩提。

交换包括四个方面：

一是执著相交换，一切众生是我，三善趣是身体的上身，三恶趣是身体的下身，必须把众生执著为我。或者，一切众生是我的母亲，我作为孩子，“一切众生是我的母亲”是把众生执为我所。

二是爱重交换，要放下以往爱重自己的心态，现在要珍视一切众生，把他们看成是至关重要、至珍至爱，大有必要、必不可少的。

三是苦乐交换，以往，一切利益胜利通通围绕着自己，所有亏损失败都围绕着他众，一切温暖自己去取受，所有寒冷给予别人。现在，

也就是从今天起，要将一切利益胜利通通奉献给他众，所有亏损失败全部自己取受，一切温暖奉献给别人，所有寒冷自己面对。总而言之，凡是幸福安宁快乐的事都给予其他众生，其他众生的所有痛苦由我来承受。结合呼吸等观修法依然如前。

（四是自他交换[42],）本来无有自己，我们却执为自己，原本无我反而执为我，这种执著实际上是不存在的。我的心是前世在天界等漂泊不定的神识，如果想到身体的因，那就是因和缘，因是前世之因，也就是善不善的因，缘是父母的精血，风心进入父母精血之间使身体得以形成，这颗心也是其他的心，这个身体也是将其他的身体执为我，将以前、现在、以后执为我的这种我执从无始以来一直串习，为此世间八法同品方面的利、称、誉、乐始终围绕着自己，以至于利益胜利都是归属于自己，亏损失败给予他众，而世间八法违品方面的衰、讥、毁、苦围绕着别人，其实就是以这种过失造成我们漂泊至今。所以，现在绝不能再这样

[42] 自他交换：本来上面说是四个交换，但藏文中没有提到第四个。根据意思，以下这段内容似乎是讲自他互换位置，本人如此理解，合理与否，请诸位观察。

继续下去，要把牟取私利的过患看得清清楚楚、明明白白，要懂得我就是他，他就是我，把自己放在他人的位置，把他人当作自己，设身处地推己及人，进而做到“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”。如果能够做到这一点，那么依靠这所有众生的恩德，生生世世能获得具足十八暇满的人身，究竟证得圆满佛果。我自私自利的心久经熏习，以它的过患导致从无始以来迄今为止一直漂泊，现今仍然要没完没了地漂泊下去。为此务必要深思爱重他和珍惜自己的功过。

下面通过念诵来修炼：**“乐时安乐回向众，但愿利乐满虚空，苦时承担他痛苦，但愿苦海悉干涸。”“但愿等同虚空诸有情，离苦苦因成熟我相续，但愿我之利益善资粮，为母有情悉得而成佛。”**

在吃饭、睡觉、走路、安住等一切行为举止中，依靠这种念诵来修炼。

再者，“三境三毒三善根”，如果拥有乐因及乐果、遇到苦因及苦果，尤其是出现破誓言等情况时，要断除这些不幸的念头，而依靠菩萨的善巧方便把一切转为道用。也就是说，在



拥有快乐之因和快乐之果的时候，要道用为菩提心的本体，以大慈心施舍乐因及乐果。在遇到苦因及苦果时，非但不成为菩提道的违缘，反而以大悲心取受，我们要千方百计努力通过这种方式把快乐痛苦转成道的本体。也就是说，把乐因及乐果奉献给一切有情，施舍世间八法的四种同品，取受苦因及苦果，坦然接受世间八法的四种违品。

抑制妄想[43]：当自己身体感到不适的时候，包括遭受一点头痛之类不足挂齿的痛苦在内，都要想到：但愿一切有情三有三界轮回的所有痛苦都承受在这上面，从而依靠我的这次头痛代替一切有情所感受的苦楚；但愿以我的疾病替代众生的疾病；但愿以我的疼痛替代众生的疼痛；但愿以我的死亡替代众生的死亡。在感受苦果和萌生贪嗔痴分别念的苦因时，如果能够以菩提心摄持，那真正是落到了实处。自相续的贪欲等分别念起初萌生、引发以后，就要想到：但愿我的贪欲等这种分别念替代一切有情相续中的贪嗔痴等不善分别念驱使下的不善

[43] 抑制妄想：也就是说，在遭受痛苦时，要转为道用，不能颠倒执为不幸。

业等一切痛苦之因，一切有情的贪欲妄念成熟于我的相续，一切有情的嗔恨、愚痴分别念由我的这个分别念所替代，成熟于我的相续。但愿一切有情离开苦果及贪嗔痴等苦因，所有苦因及苦果都成熟于我的相续，以此替代一切有情的苦因及苦果；但愿以我的疾病承担起众生的疾病；但愿以我的疼痛承受起众生的疼痛，但愿以我的死亡替代众生的死亡；但愿以我的苦楚代受众生的痛苦。这样观想取受到自相续中。

再者，凡是与菩萨结缘者无不获益，结善缘者即生成佛，即便是结恶缘者，也必然不再流转轮回。在前面施受法的基础上，要慷慨布施自己所执著的（身体、受用和善根）三种事物，使它们成为一切众生得乐的资本、离苦的条件。

首先是布施身体：心里这样思维：我以往的所有身体都是毫无价值枉然空耗过去了，从今天起到证得究竟圆满佛果之间，大到巍巍梵天帝释，小至区区蝼蚁在内，但愿我所受生的上上下下的任何身体，不管是以信心、清净心结善缘还是以贪嗔痴结恶缘的一切众生，无论是眼见色相、耳闻声音、身体接触、心里忆念，

甚至仅仅领受到腐烂尸体的气味，也愿他们当中有病的病愈，着魔的除魔，身痛的消痛，内心痛苦的解除痛苦，意愿有违缘的消除违缘，总之愿消除三有三界轮回的一切痛苦，也但愿能灭除作为痛苦之因的贪嗔痴等烦恼及烦恼引发的一切不善业，简单一句话，但愿能使一切有情离开苦因及苦果！再者，但愿凡是眼见、耳闻、忆念、接触我身体的众生相续中产生增上生人天之乐直至圆满佛陀之间的大乐——乐果，以及萌生信心、出离心、珍宝菩提心——乐因。

接着是施舍受用，心里思维：以往的一切受用都是毫无意义白白浪费掉，从现在起，从今日起，凡是我所拥有的下至乞丐手拿的木棒直至最终虚空藏的受用之间大大小小的一切受用，不管是以信心、清净心结善缘还是以贪嗔痴结恶缘，凡是结善缘、恶缘的众生以六根见闻觉知等，但愿都能灭除他们的苦因及苦果，有病者病愈，着魔者除魔，消除身体的疼痛，去除内心的痛苦、解脱意愿的违缘，消除贪嗔痴分别念的苦因，获得增上生直至佛陀之间安乐的乐果，相续中萌生信心、出离心、珍宝菩

提心的乐因。但愿一切受用成为见解脱、闻解脱、触解脱。愿依靠三宝谛实力加持使这些发愿能得以实现。

再有，三时积累的一切善根也是同样，从小至微乎其微的随福德分善直到究竟一切种智浩如烟海的无漏善之间的善根，不管是以信心、清净心结善缘，还是以贪嗔痴结恶缘的众生，凡是他们以六根结上缘，都如前一样发具有实义的大愿，虔诚祈祷三宝。

这以上自他交换的内容已经讲解完毕。

接下来修自轻他重，在思维自他交换的基础上，进一步屡屡串习，达到纯熟程度以后，就要在付诸实践上行持自轻他重，处在凡夫位也有能够做到这一点的，就像仁慈瑜伽上师那样，这来自于世俗菩提心修炼达到纯熟的力量。而真正的自轻他重，（登地以上才能做到，）证悟见道的智慧同时现前四平等性义，也就是证悟到自他胜义离戏平等性、证悟世俗如幻平等性、证悟佛与众生平等性、证悟我与佛陀平等性，在那时，才到了能直接成办他利的开端。如果头颅被砍断带走，也只是视为粪土而别无他想，因此到了那时真正能做到自轻他重。在



初学者的阶段，必须通过修炼世俗菩提心来实现自轻他重。

斩断我执的方法，包括以方便斩断和以智慧斩断两种，首先要以方便斩断我执，也就是通过修自他平等、自他交换、自轻他重的途径，最初依靠方便来断掉自私自利的分别念，随后凭借依靠方便的方便生证悟胜义的智慧把我执斩草除根。起初，反反复复修行、抉择世俗菩提心，然后要着重修炼胜义菩提心。对于一己之私的心念，是通过世俗菩提心压制、依靠胜义菩提心根除。作为一个行人，毕生当中的实修法仅此菩提心就已足够。

我们要清楚，不管享乐受苦都要转为道用。身为一个人，绝不会永恒快乐或恒常痛苦，都是偶尔快乐偶尔痛苦，苦乐交织。当我们拥有快乐或遭受痛苦的时候，要把它变成菩提道的本体。倘若痛苦没有成为行道的障碍，那就是菩萨的善巧方便。因此，身为菩萨，如果自己幸福安逸，会看成是不欢喜的事。当我们自相续萌生信心、出离心、珍宝菩提心这些安乐之因时，不可执此不放，要想到：这些会因为我一念之嗔而毁于一旦，所以为了使之永不失毁，



提前就要布施给有情。当处于痛苦之中，受到麻风、天花等疾病折磨，着魔中邪，被晦气所逼，诸如此类的不幸此起彼伏，也要像在修皈依时那样，认识到这是三宝的大悲所致，心里想：我生生世世当中所积下的不善因、后世所要感受的一切业果，依靠三宝的大悲，在今生今世就得以成熟，但愿以我一人的这种灾难替代无边无际一切有情感受的所有苦楚。当生起贪心嗔心等苦因时，也要想到这是三宝以大悲警告暗示我还有要舍弃的烦恼，但愿依此承担起一切有情的贪心等所有烦恼，从而使一切众生的贪欲等所有烦恼和业成熟于我的相续。这样一来，不管是苦因还是苦果，都转为道用，成为菩提道的助伴，进而使无数劫的罪恶得以清净，使资粮得以圆满。

再者，当目睹破戒等恶劣的修行人时，要对他修施受法，而且要意识到自己的守戒必须依靠对治，好比乌鸦不敢吃活蛇一样，如果我们没有丧失正知、正念、不放逸的对治，就不可能导致弥天大罪之因的堕落。又如当碰到死蛇时，就连乌鸦也会如同大鹏鸟一般为所欲为。同样，如果我们离开了对治，那么微故细过也



会成为堕落的因，由此可见必须要增强对治力。作为追随雄师般如来圆满佛陀出有坏的菩萨我，好似幼狮，对于一切所对治的堕落，要提高心力，坚忍不拔。如果对于自己严守戒律等进而使别人守戒等心怀耽著、傲慢、实执，那就是魔业了，因此务必予以断除。就这样发自内心自他相换。

在自他平等和自他相换菩提心的基础上，获得不为八风所动的威力以后再修自轻他重，心里思维：我从今天起，不管获得解脱也好，没得解脱也罢，地狱、饿鬼、旁生等六道众生的痛苦理当由我来承受忍耐，我的幸福安宁快乐的事等博施给一切有情……

对于上从有顶下至地狱之间的一切有情，修知母、念恩，萌发想要报恩的念头。在希望他们离苦时念念想到：但愿所有众生远离三苦的苦果及贪嗔痴等烦恼的苦因，以及由它所引发出的十不善业、五无间罪、近五无间罪、四重罪、八邪罪等苦因及苦果；如果他们远离了苦因及苦果，那该多好；我一定要使他们远离苦因及苦果；随后虔诚祈祷三宝。即便这样也无济于事，但愿速在当下一切众生的苦果及苦

因都成熟于我的相续，以心态和行为来取受众生的苦因及苦果。如果有一个必定能成熟的办法，那我甘愿代替一切众生的血肉、骨骼、病痛、死亡等，如果堕落到地狱之处，那么地狱一切众生的痛苦都由我来感受。

或者观想：根据众生一一的数目，我的身体也变得多如其数，而作为某某众生的替身，感受所有痛苦也甘心忍耐。

或者观想：我的身体变成庞然大物，遍及三界六道一切处所，上身感受普及善趣的行苦变苦为主的一切痛苦，从而使善趣的所有众生离开痛苦。再观想：下身主要感受三恶趣的苦苦，从而使三恶趣的一切众生离苦得乐。从地狱等分门别类的一一痛苦开始细致入微加以思维，把这些痛苦承受在自相续中，使沦陷那里的众生远离所有痛苦，享受人天善趣果报直至圆满佛陀之间的一切安乐，一一众生悉得成佛。到最后，一切众生成佛时，想到那些众生是依靠我的善根而得以成佛的，我实在喜出望外。

我们还要生起这样的想法：在漫漫岁月里，就算是为了一个有情需要在尽恒河沙数劫里安住，也甘心情愿忍耐。心里要想：但愿一切众

生的痛苦成熟于我的相续；行为上，我仅仅以意愿和向往但愿一切有情的痛苦成熟于我身心上。作为痛苦之因的所有业和烦恼成熟于我身心上，我的幸福安宁快乐的事通通为众生的利益而回向，奉献给众生。以大慈心施舍：从今天起，我的身体、受用、三时积累的一切善根无不奉献一切众生，其数量尽大地的微尘数、极其可观，是以想布施的意愿奉献、回向。既然布施了这一切，那就不能再出尔反尔，对于这个身体，一切众生把辔头放进口里，把鞍子鞴在背上，诸如此类，不管做什么不乐意的损害，都是理所当然的事，一切都取决于那些众生，如果再说“我的身体……”把它执为我所，那显然不是菩萨的风范。如果把身体受用以及善根，毫不吝惜、毫无贪恋地施舍给一切众生，那么直接是利益众生，间接是利益自己。

以上这些是不退失愿菩提心的方便法。

不退失行菩提心的因就是修学六度万行，我们自从发起了愿行菩提心以后，就必须修学愿行菩提心的学处，愿菩提心的学处已经宣讲完毕。行菩提心的学处，尽管有浩瀚如海的佛子行，但这一切归纳而言，就包括在六度当中。

六度再进一步概括，布施等前五度是有缘福德资粮或者方便行为分，后面的智慧是无缘智慧资粮或者见解分。

“度”（即波罗蜜多）的含义，成为能到达涅槃彼岸的方便，为此称为“度”。它包括到达声闻缘觉地的寂灭涅槃彼岸和抵达圆满佛地的涅槃彼岸。具体来说，如果六度以出离心摄持、以证悟无我的智慧摄持而没有以空性见摄持，那就是相似的六度，是获得声闻缘觉寂灭果位的因。佛果不住二边，因此获证佛果的方便是以见解制止三有之边，以大悲制止寂灭之边，能到达不住有寂二边的彼岸，为此称为六度。换句话说，如果方便智慧不相脱离，以方便大悲和智慧空性摄持，就是以方便制止寂灭边，以智慧制止三有边。修学六度的行者，凡是入于胜解行道者所行持的六度就叫假立的六度，原因是：在当时还不能够做到直接布施头颅肢体等，只能在心里观想布施，行为上加以护持，空性方面，仅仅是以总相的方式证悟空性，而没有直接现见。所以，在当时只能是诚心诚意观想布施头颅等、行为上予以护持，否则如果直接布施，就会成为堕落的因。对于布施等和

智慧只不过是以胜解行持，为此是假立的六度。

真正的六度：现见见道法性真谛、以智慧现量见到、得见真如、现前真实际，这些都是同一个意思，只是不同名称。从证悟见道的所证时起，到十地相续末际之间，入定是离戏的境界，后得需要圆满十度。作为一地菩萨，在布施等方面，能够直接施舍头颅肢体，呈现出现空无别的境界，以入定无现境界与后得八幻喻的形式足能圆满一切度。到那时，布施等并不是单空，尽管本体是空性，但从行相的角度，能起到呈现布施持戒等相的空性作用，这些都是空性的游舞、是现空无别，依此能圆满从暂时的十地之果直至究竟的佛果，所以从一地到十地之间的一切度均是名副其实的真正度，是二资双运，入定无现，后得如幻的游舞，因此是真正的波罗蜜多。六度，必须依靠远道、近道和捷径来修学才能使圆满、成熟、修行功德达到究竟。通过六度能圆满如海二资粮，借助六度能把一切有情安置在三菩提道中进而成熟如海有情，要依靠六度修行如海刹土。修行刹土有清净和不清净两种。根据自己的愿望，以此六度的善根，“愿我未来在自己想修成的清净

不清净这样的刹土中出世”，这需要以善根作为因、以发愿作为缘来修行。清净的刹土，就像文殊刹土、极乐世界一样，不清净刹土，诸如我等大师的娑婆世界。

对于这样的六度，作为初学菩萨，需要在日常生活实际行动中，不离开布施等范围而行持，在心态上屡屡修炼，在行为上从小到大，循序渐进，量力而行。尤其是，有吝啬心的一类人，先把东西从右手移到左手并观想布施，一步步串习，渐渐地，直接施舍叶子、蔬菜等，逐步修行到最后布施头颅肢体。从初地到十地之间的菩萨，心态和行为中，主要是以行为学修六度。身为初学者，要着重行持见解，其原因是，我执和我所执能把我们束缚在三有之处，对治它的道就是三学，道中居于首位的是道谛，凭借证悟无我的智慧来观察人我与五蕴是一体还是他体，从而认识到人我无基，再观察设施处五蕴是微尘和刹那的自性，由此决定蕴无自性。而分析法无我和人无我，主要进行观察修。见道依靠现量的见解证悟真如，从修道开始串习它的相续。在初学阶段，树立见解是至关重要的一环。



六度分为本体和分类两个方面，这里所修的都是修本体，所有分类是在座间思维。

修行时分为入座和座间，入座的前行与其余引导相同。在虔诚祈祷时，要观想上师心相续中修行布施等六度的功德在自相续中生起，思维自己的心与上师的智慧浑然融为一体，心尽可能入定安住。

布 施

入座的正行，修施舍心，所布施的事物，是身体、受用、三时所积累拥有的一切善根。首先，对一切众生，修知母、念恩，生起想要报恩的念头。再思维：我从今天起到没有获得究竟佛果之前，把这个一寻四肘之躯、受用及一切善根合而为一、综合起来施舍给老母有情，成为成办他们暂时究竟乐因及乐果的顺缘、遣除一切痛苦的顺缘。这是布施，是回向。布施给谁呢？布施给一切众生。布施什么呢？布施身体、受用及善根。为了什么目的而布施呢？为了获得暂时增上生和究竟佛果。以怎样的方式布施呢？以不求今生回报和来世果报的方式布施。不管是对我的身体进行殴打等心怀恶意、



行为粗暴，以贪嗔痴结恶缘，还是对它信心十足等，以信心清净心结善缘，但愿凡是结缘者全部受益。入座里要在心态（即意乐）上反反复复修施舍心。

座间阶段身体力行，开始的时候，行为上从小到大，逐渐逐渐来修学。

上供下施这两者都属于布施度。先以财物之类的东西为例，当看到乞丐前来，作为菩萨，内心感到无比欢喜，当听到乞丐的呼唤声“行行好吧、给点东西吧”，要喜不自禁地拿出自己一样要布施的东西给他。当时，如果有吝啬的苗头出现，就要想到吝啬的过患，忆念“吝啬转生饿鬼处，投生为人亦贫穷”[44]，这样对治了吝啬之后慷慨解囊。如果自己所布施的食品等有优有劣，施舍其中劣质的物品，那很明显违背了布施戒。所以，不管物品大小，都要以一颗纯净的心施舍优质的东西。把自己财物中的某件东西放在完好无损的容器里，心想：虽然现在我只有这件物品，除此之外再没有什么可布施的，但以后再将身体受用及善根奉献给这个乞丐为主的一切有情。在心态上调整母子之

[44] 吝啬转生饿鬼处，投生为人亦贫穷：这是《般若摄颂》中的颂词。

想的动机，先面带微笑，再双手奉送。如果对方再次乞讨，要心平气和，假设条件允许，就根据经济状况施舍；倘若经济条件不允许，就实言相告、以诚相待。之后，应该像母牛后面跟着牛犊一样，把布施的因果回向给接受者为主的一切有情并发愿。

供养时，仅仅把佛像作为所缘境，明明了了观想如海的皈依境，哪怕只是供一盏灯，都要具足加行、正行、后行作供养。

正行，引生出所布施的对境、布施的事物、布施的目的三轮现而无自性空性的定解。

作这些上供下施，都要是在不求自我今生回报和来世报应的情况下进行，怀着慈心、悲心，以悦耳温和的话语来布施。布施成为吝啬的对治，不求回报的财施是在资粮道的阶段；大布施在加行道；极大布施是在见道的阶段。作为初学者，对于身体，要在心里观想布施，行为上加以保护。受用方面，凡是对治吝啬心的受用尽可能布施，还要施舍善根及果报。法布施的界限：以法布施直接饶益众生是从一地菩萨开始，在这之前，无力做到以法布施直接利益有情，就去往高高的山顶等处，调整清净

的发心，诵经、烧熏烟焦烟、修施身法，以这些作为随法布施，观想使不可估量的鬼神相续得以解脱，这就代表初学者的法布施。

持 戒

持戒：务必做到不分入座和座间而不离开戒律。

在修行时，首先将入座的前行法完成。戒律被承许是断罪的心相续及种子，如果在心上具有断罪的心，那就是戒律。假设心上面没有断罪的心，即便断了十不善，也不是戒律。所以，如果心里具备了断心，那就有戒体，倘若心里没有断罪之心，就不具备戒体。因此，我们必须要具足断心（即第一个誓愿铁钩），并用誓言（也就是指不舍断心誓愿）的第二个铁钩钩住。

入座的正行：从十不善开始到大圆满的誓言之间，每一项都要具备“不造罪业”的断心，并用“宁死不舍此誓愿”的第二个誓言铁钩钩住。首先对一切有情，知母、念恩、生起想要报恩的念头，这一切修法在此与下文都要应用。

1、不杀生：心里想：为了使一切有情获证圆满佛果，我从今天起直至没有证得圆满佛果

之间，宁死不杀众生！宁死不唆使别人杀众生！宁死不随喜杀生！必须具备这一分断心，并且用“纵然遇到生命危险也绝不舍弃此誓愿”的第二个誓言铁钩钩住，下文所有内容依此类推。我们不仅要守不杀生的戒，而且还要行持其同品——救护生命。

2、不偷盗：心里发誓：即使我饥饿而死，也绝不偷盗！发誓绝不唆使别人偷盗！发誓不随喜别人偷盗！

3、不邪淫：发誓绝不行持非梵行！进而奉持其同品梵净行。

4、不妄语：断除妄语以后说真实语，具体而言，当和某人交谈时，心想“我绝不能说妄语”，要详细观察自相续而说真实语。或者，认清自己妄说以后，发誓从今以后，即使我舌头被砍断也绝不说妄言！

5、不两舌：断除离间语而调解纠纷，心里发誓：宁死也不在关系和睦的两者之间挑拨离间！如果想说离间语或者酬劳别人说，那就用巴掌搧自己的嘴巴，用拳头捶自己的胸口，以这种方式予以断除。

6、不说粗语：断除粗语而说爱语。

7、不说绮语：断除绮语而精进念咒。附带讲一下，在去做经忏等法事的时候，如果杜绝无关的废话，以清净的仪轨进行四部清净忏悔、四精的清净酬补，就能圆满施主的资粮，也能清净自己享用信财的障碍。所谓的四部清净忏悔，身部的忏悔，顶礼膜拜；语部的忏悔，念诵百字明；意部的忏悔，处于了悟的境界中忏悔；三门平等部的忏悔，在见解的证悟境界中忏悔。所谓的四精，身体的四精是指脉、白明点、红明点和风，用良药、血、食子和酥油灯相对应而作供养。此时此刻，要努力守护根门、默然禁语、使心的分别忆念不散他处。

8、不贪：心里发誓：纵然我鲜红的心脏被掏出来，也绝不对别人的资具、三宝的财物起贪婪之心！在此基础上还要修施舍心。

9、不嗔或不害：发誓宁死也不对众生有加害的歹意、粗暴的行为，绝不怀有恶毒心态！进而还要修悲心。

10、不持邪见：发誓宁死也不对因果正法起邪见！而具备诚信因果的信心。

前面皈依时我们就受了居士戒，作为居士，所要守护的四根本戒加上酒，共五戒，发下“不



犯五戒”的五种誓愿，并用“宁死不舍此誓愿”的五种第二个誓言铁钩钩住。

沙弥、比丘、菩萨、密宗瑜伽行者，在饮酒的问题上，如果真正已获得了依靠念诵三字咒语就足能转变酒的色、味、效力等禅定暖相境界，到了就算是毒物也能够转变其色、香、味食用绝不会受害的时候，喝酒也不会有害。否则，作为沙弥、比丘等人，谁贪爱酒的气香味美而饮用，也就断绝了本师和你之间的师徒关系，佛陀亲口说过：“饮酒者非我弟子，我非彼之本师。”

对于沙弥的四根本戒，加上酒，一一要发誓“纵遇命难也不再犯”；支分的细微恶作有三十种，要发下“不犯恶作”的三十种誓愿。对于比丘四根本戒，一一发誓不犯，十三僧残发十三种誓愿，三十舍堕发三十种誓愿，九十堕罪发九十种誓愿，四向彼悔发四种誓愿，对于一百一十二种恶作，要有一百一十二种断心。

作为菩萨，按甚深见派的观点，有二十条根本罪，要具足二十种断心，支分的恶作有八十条，要具备八十种断心。广大行派中有四根本罪，对此要有四种断心，对四十六恶作要具

备四十六种断心。这两派的关键性要点就是愿行菩提心，因此我宁可断掉头颅，也绝不舍弃众生，有两个誓言铁钩[45]。如果没有能够守护行菩提心六度，那我宁可去死，有两个誓言铁钩。如果没有断除六度的六种违品，我宁愿去死，有两个誓言铁钩。

金刚乘的誓言，玛哈约嘎里有五种根本誓言，要具备五种断心；对于十种支分誓言，要具备十种断心。阿努约嘎身语意三种根本誓言，要发三种誓愿；对于二十五支分誓言，要具备二十五种断心。大圆满中，对于有守护的次第誓言——上师身语意分出的二十七种根本誓言，要具备二十七种断心；对于二十五支分誓言，要具备二十五种断心。对于无守护的四种顿悟誓言，要具备四种断心。对以上所守护的誓言、能守护的行者和守护的功德引生出三者均是现而无自性的定解以后，在座间阶段严禁恶行……

首先，菩萨乘自宗，有别解脱戒和菩萨戒。别解脱戒包含在菩萨戒中，而密乘戒不包括在别解脱戒与菩萨戒中。得受三戒的人，必须要

[45] 两个誓言铁钩：发誓“不舍愿菩提心的断心”和“宁死不舍此誓愿”

严禁别解脱戒、菩萨戒和密乘戒的一切恶行。归纳而言。断除害他的一切事，即是别解脱戒；成办利他的一切事，为菩萨戒；了知三门是三金刚的自性，就是密乘戒。身体殴打、口出恶语、意怀害心等，总之身口意的微细损害事也予以断除，就是严禁恶行戒；尽管摄集善法戒的本体是修学六波罗蜜多，但作为初学者，身语意精进奉行包括微小之事在内的一切善法，就是摄集善法戒。当见到佛像、佛塔等三宝所依的时候，立即脱帽等，包括身体一次作礼等、口中一次忏悔等、心里瞬间的善念等以上的善法，都勤勤恳恳去行持，这全部属于摄集善法戒。饶益有情戒，当现见见道法性真谛之际，以四摄摄受一切所化众生，把他们安置于成熟解脱的正道中。

如果把以上三戒在一个虱子上来安立，一开始抓住一个虱子，心里便想：为了等同虚空际的一切有情获证佛果，不杀这个虱子，这是严禁恶行戒；在没有弄死它的基础上还救护它的生命，就是饶益有情戒；将这一善根为利他而回向，即是摄集善法戒。

简而言之，三戒就包含在尽己所能断除十

不善、成办一切利益的事以及了达三门是三金刚之内。

在所有后得阶段，即便身语意的一分一毫不善业，也予以舍弃，对于善事，从一点一滴做起，一切的一切均以三殊胜摄持，引生出现而无自性的定解。

安忍

安忍的本体是心不烦乱，嗔恨是一种心所，它是在心上安立的，忿怒是在身语中表露出来。世间俗人的口里常说“一嗔能摧毁，千劫所积资。”《入行论》中所说的“千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善”到底能被什么焚毁呢？能被嗔心焚毁。焚毁的是什么呢？是随福德分的善根。而具足三殊胜的善根不能被摧毁。

世间的所有善根，甚至对柴烬起嗔心就会摧毁掉。

小乘随解脱的善根，声闻缘觉相互之间，如果一者对另一者嗔恨，将焚毁善根。假设声闻缘觉对普普通通的凡夫心生嗔恨，不会毁灭善根，会使善根衰损。

如果菩萨对声闻缘觉生嗔，单单是衰减善



根，而不可能毁灭，就好比草坯不能砍断铁。如果菩萨对菩萨生起嗔恨，那就像以铁断铁一样，将摧毁一切善根。倘若资粮道、加行道的菩萨对得地的菩萨起嗔心，所有的善根将焚毁无遗。

再有，资粮道一开始要发心，因为“罪恶莫过嗔……”。那么，嗔心能摧毁什么呢？摧毁千劫之中所积累资粮的布施持戒的善根。《入中论》中说（“若有嗔恚诸佛子，百劫所修施戒福，一刹那顷能顿坏”，）焚烧百劫期间累积的布施持戒的一切善根。嗔恨心能将菩提心驱逐出境并斩草除根，就如同一个容器里水火不容一样，有了嗔心，就不会有菩提心，如果菩提心存在，嗔心就荡然无存。嗔恨自身的果报终趋地狱，安忍自身的结果终得佛果。因此，我们认识到安忍的功德和嗔恨的过患以后一定要修安忍。（《入行论》中说：）“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。”安忍是一切难行当中位居第一的，修安忍，首先必须要消灭嗔恨，当遇到不称心、不悦意的事时[46]，就要千方百计

[46] 首先必须消灭嗔恨，当遇到不称心、不悦意的事时：藏文原义用拟人的手法说，要活活把嗔恨饿死，当它得到不称心不悦意的食品时。为了便于理解，翻译时进行义译。

修安忍。

在座间的阶段，观修安受苦忍、安受害忍、谛察法忍等所有类别。修行安忍的界限，就是遇到不称心、不悦意之事的时候。

精 进

精进，包括本体和分类。

精进的本体，就是所谓的“进即喜于善”。对尘世间的不善琐事，兴味盎然、满怀欢喜，属于懈怠，所以喜乐善法才是“喜于善”的含义。将身体、语言的一切下等善法抛开，以最大的欢喜致力于心的善法，就是精进。

发起精进的方法，需要念念想到善法的功德和罪业的过患。有关善法的功德，诸如《佛说大乘庄严宝王经》的功德利益能使无间罪业得以清净、不被嗔恨所毁等等功德利益，还有皈依的功德、菩提心的功德。如果生起了这样的菩提心，那么名称、意义都有所转变，而且通过护送勇士的比喻说明它能压制定罪，以劫末火的比喻说明能根除不定罪，以妙树果实的比喻说明其果不尽，这是愿菩提心的功德利益，不仅果增上而且因也与日俱增，是说明行菩提



心的利益，想到诸如此类的功德，必然会精进不懈。

精进的分类有披甲精进、加行精进和不满精进。

首先发起世人谁也不曾想过的广大意乐，心想：我把佛菩萨在尽恒河沙数大劫之中所行持浩如烟海的圆满（功德）、成熟（有情）、修行（刹土）这一切合而为一，在每一刹那间修行，这种心愿就是披大盔甲精进。“一切事情即模仿”，佛菩萨是怎样行持圆满、成熟、修行的，我也要依此修行，当听到前辈持明者是如何历经苦行等感人事迹时，心里暗想：我纵然不能更胜一筹，也不该更为逊色。在一切众生没有证得佛果之前，我要为众生一一宣说大乘法，千方百计使他们发起菩提心，行持菩萨学处，即使经久历劫兢兢业业，也不生起一刹那厌烦之心。这就是自轻凌懒惰的对治法。这一切综合起来，即是《普贤行愿品》中所说的所有海（如：“普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，佛海及与国土海，我遍修行经动海……普能严净诸刹海，解脱一切众生海，善能分别诸法海，能甚深入智慧海，普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，修行无倦经劫海。”）以



及“我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。”广大等同虚空际，相续久远乃至轮回未空前渴求修行的意乐就是指的这一点。

如果有人认为：在三有没有空无之前一直修行实在无能为力。

其实那并没有痛苦，诚如寂天菩萨所说：“福德引身适，智巧令心安，为众处生死，菩萨岂疲厌？”依靠有现的福德资粮暂时获得如娑罗树般的国王种姓、婆罗门种姓、施主种姓等增上生高贵种族、荣华富贵的果报，身体无有痛苦，得到痛苦转为安乐的禅定。凭借证悟无我的智慧，在三有胜义离戏、世俗如幻的自性中照见一切生死苦乐，因此内心没有自相的痛苦，为了利他纵使住在轮回中也不会生厌烦悲伤之情。

加行精进，（包括恒常加行精进和恭敬加行精进。恒常加行精进：）在没有证得究竟佛果之前，还有上上的所证需要证悟，仍有上上的所断需要断除，为此，必须修学六波罗蜜多。我们要以这样的意乐和行为，白天不闲、晚上不眠，身语意三门一刹那间也不停留在没有正法





的状态中，时时刻刻修行善法。

恭敬加行精进：我们要对外摄持的上师善知识、他所开示的大乘法以及自相续的菩提心，油然生起恭敬之心和喜悦之情。所谓的“加行”就是不离开的意思。换句话说，如果在传法的过程中产生厌烦之心，那就要发挥舍弃助缘的作用。助缘包括恭敬的助缘、稳重的助缘、欢喜的助缘和舍弃的助缘四种。其中的舍弃，有暂时放下和永远舍弃两种，这里指的是暂时放下。永远舍弃，是指暂时所行持的法已经完成，诸如传法已经完毕，对此，上师和弟子，上师已经完成正法，而弟子并没有完成，因为他还需要依照所讲的法义加以修行。

不满精进：对于布施等不能怀有满足感，在没有获证佛果之前，所断还有待于逐步断除，功德还有待于逐渐生起，所以在这期间要持之以恒长久发起勇猛精进。

禅 定

禅定度：要修禅，一开始禅定的因缘要样样俱全，需要依止两种远离。是哪两种远离呢？一是身远离愦闹，二是心远离妄念。

身体远离愦闹，尘俗世间今生今世大大小小的琐事，通通抛之脑后、置之度外，全然放下现世当中的一切事。

心远离妄念：舍弃谋取尘间今生的一切心态和行为，所想所念只有佛法，所修所行唯有正法，除了独一无二的正法以外再别无所思，这两种是共同乘的远离。而作为不共乘的菩萨，要远离的是自私自利的心态，如果没有离开一己之私的心念，那就如同《般若摄颂》中所说“五百由旬之深山，布满蛇处住亿年，不知寂静之菩萨，得增上慢杂而居”。

想做到寂静，身体就要远离愦闹，心要远离妄念，其中身体远离愦闹就是舍弃世间[47]，舍弃世间有两种，一是去除对身外之物的贪恋，二是断除对内在有情的贪恋。要想去除对身外之物的贪恋，就必须念及其过患。怎样忆念它的过患呢？想到积累、守护、增长或者积累、守护、毁灭三种祸患。首先就积累方面来说也有修行人和世间人两种情况。世间人，夏天当土匪、冬季做盗贼，受苦受难、为非作歹来积

[47] 此段内容藏文原词句的意思是，做到身远离，包括身体远离愦闹、心远离妄念等，其中第一分为舍弃世间与放下忘念。按照意义，似乎稍有出入，所以略作改动，是否合理，请诸位观察。

财累物；修行人，起初从学习字母时就口口声声说“如果懂得知识，就可以养活自己”，动机一直专注着现世，上师和僧人凭着自己的能力，拿佛法和普通财物做交易，来谋得俗世财物。

接着是守护财产，白天当人，晚上当狗，不分昼夜一直小心提防怨敌盗贼猛兽……

增长财产，人们往往当有了一分财产就看能否达到十分，有了十分就着眼于百分上，有了百分又盯着千分。我们要心心念念想到诸如此类的痛苦。

对内在有情断除贪恋的方法，如果广修，就是四种厌世法，倘若略修，就观修无常四际（即生际必死等）。

如果从自身来考虑，自己最初产生时，是孤单单一人，前世追随而来的财物受用一无所有，亲朋好友等都必然留在身后，无有一人会随你而去往后世。既然初生时、命终时自己是独来独往，那么现在也应该只身居于静处。

我们断除了对身外之物和内在有情的贪执，栖身于宁静的深山，在依于静处期间，生活资具万万不要堕入两边。住所简陋山洞中……衣食菲薄，以化缘维生，所得微薄，穿

着尸林粪扫衣便可，不能堕入纵情享乐的一边，也不能过分疲惫不堪，历经危及生身性命的严重苦行折磨。千万不要落入这两个极端。

到了深山以后就要放弃妄念，一般来说需要除去所有分别散乱，尤其是爱恋沉迷在欲界的五种欲妙中而一直渴求，其中更能使人心神不定、心思涣散的就是贪爱对境女人的安乐，因此（作为男出家僧人）要着重断除这一点。要断除这一点，就需要思维它的过患，如果坠落到“女人”的控制中，就无法从中脱身，所以叫女人；或者说，如同稻田里降下烧铁的冰雹一样，她能把菩提善法毁成灰烬，因此称为坏女。要想去除对这样的女人或坏女的贪执，就要从因难成办、本体不净、结果多害三个方面来思维。

其中因难成办：本来没有付出一定的资产，也得不到女人。作为一个稍有资本的人，如果没有给予成群的牛马，不会娶到女人，即使是一个僧人，也需要把铃鼓、披单、僧裙等断送在女人手中（意思是说，要把法器、法衣卖掉）。

本体不净：这般历经痛苦、造作罪恶而得来的女人，实际上本体是不清净的三十六种物

质组成，（男人常常）把目光盯在女人的身上，其实如果认真加以审观，她白里透红的肌肤，白色的部分是黄水，红色的部分是血液，事实上，她就是血和黄水形成的臭皮囊。怎么会是这样呢？如果借助智慧的宝剑将那个所贪执的女人劈得七零八落，这时就会发现：她的气味不香，物质不净，头里冒出脑浆，双鼻孔里流出鼻涕，眼里淌出泪水，诸如此类都是污秽不堪的。可是，贪爱它的因就是非理作意，正由于非理作意导致才贪执女人的形体、身色、所触。

要对贪执形体加以对治，就要观修女人的身体是凶暴猛兽的残羹剩饭，修离散想；对治贪执身色，观修红肿想、浮肿想、青肿想、虫啖想、焚焦想；对治贪恋所触，按照《俱舍论》中所说“对治诸贪观骨锁，广修乃至大海间，略观称初业瑜伽，除足半头称熟修，持心专注眉宇间，即是作意圆满修”。观想：自己或者所贪爱对境女人的身体，只是一副骨架由关节环环相扣连接在一起、没有皮没有肉的形象。或者，一开始就观想贪爱的对境女人的眉宇之间明显露出拇指大的伤疤，中间是干枯灰白的骨

架，周围均由脓汁、黄水环绕着，渐渐地，所有外器世界和内情世界也都被前面的那个伤疤摄集，最后在没有抵达大海之间全部成了骨锁。又逐渐观想从边缘的大海开始，外器世界内情世界一步步恢复如初。一心专注于前面女人身体的一半或者半个头之间肉和骨骼复原，半个身体已经恢复如初，心专注于另半边身体的苍白骨锁。再者，如前一样观修自己的身体，这是小乘自宗对治贪欲的方法。

在菩萨乘当中，把年长于己的女人，作母亲想；与自己同龄的女人，作姊妹想；比自己年轻的女人，作女儿想。简单来说，把一切女人作为母亲想，这就是初学菩萨的所修法。

金刚乘中，明观所有女人都是本尊和本尊母的自性，所以不会对五身五智的幻变贪执、爱恋。如果没有这样来观修，就会导致“女人能毁灭，今世生生世”的下场。如此这般经久串习，远离贪心以后，居于山间。

如果独自一人在山里呆不住，就要念念回想静处的功德：刚刚到了寂静之地，没有女人等对境，结果依此对境外缘所生的一切烦恼会自然而然泯灭，与飞禽走兽朝夕相伴……往昔

诸佛菩萨持明众全是身居深山而得以证果的。不共的修法要远离自私自利的心态。依靠这种远离才能修禅。

要修禅还必须守护心无恶作的清净戒律。如云："具戒者居彼。"随后修行一心不散之因——禅定。(《入行论》中说:)"有止诸胜观，能灭诸烦恼，知已先求止，止由离贪成。"如果从最初受戒开始一直没有破戒，那就是摧毁魔幢者，也是树立法幢者；假设出现了破戒的现象，没有抱着无所谓的态度，而对以前所造的恶业追悔莫及，如理如法进行忏悔，得以恢复，那也是摧毁魔幢、树立法幢者。在此基础上，修行生起次第、圆满次第并对犹如大地般的誓言三戒开遮加以取舍。三戒清净的人，需要修行禅定。

禅定的本体就是不散乱，在行住坐卧一切时分，用正念的绳索拴住这颗心来修。如(《入行论》中)云:"紧系念法柱，已拴未失否?"我们一定要把念念不忘取舍之处的正念绳索，拴在所缘对境正法的桩子或柱子上，不让他涣散。接着正知的哨兵要察看这颗心到底安住了还是没有安住，如果犹如新媳妇一样谨慎行止

的不放逸心已经散动，那么心就需要数数安住于前面的对境。作为初学者，为了不让心外散，要观察、安住轮番来修慈心和慈等持，系上正念的绳子，用正知的哨兵巡逻。一开始修禅的小坐垫大小一肘见方，后面稍高前面略低，或者这样调整床铺，端坐在上面，身体作毗卢七法，修寂止的时候做到身体悠然放松、心里无有苦楚。

寂止包括有缘寂止和无缘寂止两种:

其一、有缘寂止，心专注于慈心和慈等持之类善心的所缘相上，具足正知、正念、不放逸。内心不散的因，不追溯过去的足迹，不迎接未来的念头，现在不流散到六识对境当中，自己的心，松紧适度，根据修行人各自的状况而定。在松紧适宜的基础上，不加改造而安住。

其二、无缘寂止，不应该全神贯注于慈心等一个所缘相上面，做到心不改造，坦然放松安住，时而以正知、正念、不放逸摄持。

当心越来越安住下来的时候，才对禅定类别加以分析:修慈等持等三摩地叫做凡夫行静虑。修行的觉受越来越有进步，尽管全无欢喜的外境，然而内心一直喜滋滋、乐融融，这是

乐觉受；分别念垢染澄清以后能目睹房舍的里里外外等，这是明觉受；看看心是否生起了分别念时，认为无所生起，这是无分别觉受。以上这些单单是寂止，由于对明乐无分别觉受有着耽著的缘故，属于凡夫行禅定，因为贪执明乐无分别不会成为获得解脱之因，只要心里保留着我的明乐无分别这种“人我”与耽著明乐无分别这种“法我”的执著，就与解脱之因——证悟无我相违。这般修习，通过分析禅定支和无色定来修行，从而获得五眼六通等，即是禅定的功德所在。

接下来是义分别静虑，在凡夫行静虑的基础上，凭借理证分析人我和法我，空性、寂止好似水乳交融般圆融双运，在心的执著相方面，虽然不会对前面的明乐无分别耽著，但是仍旧不能放下执著空性的对治心。因此，在资粮道时着重修行凡夫行静虑，加行道着重修行义分别静虑。

如来之静虑，与佛陀的禅定相类似，那是在见道时，止观一味一体而远离了实执、空执，达到了万法实相真如本性中，远离一切戏论承许。

智 慧

智慧的本体是辨别法，所谓的法是多数词，是指所知——轮回、涅槃、道位所摄的一切法，关于抉择法，龙树菩萨说：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。”二谛的分基单单是所知的反体，分类有世俗和胜义二谛。与“世俗”同义异名的是虚假、虚妄。那么在谁的面前是“谛”呢？在异生凡夫迷乱分别心前现似真实，所以有法因果无欺，称为“世俗谛”。关于世俗谛的法相，按照华智仁波切所说：“迷乱心及对境是世俗谛的法相。”或者依照上师麦彭仁波切的观点，成为心名用三法[48]之对境，是世俗谛的法相。也就是说，可以作为分别心所了知的对境，可以用语言表达，身体有可以实行的，这以上是自宗关于世俗谛的法相。按照新派的观点，承许“以观察名言量分析得出的结论，是世俗谛的法相”。

胜义谛：胜义、法界、真如、万法实相、真相、真实际、空性、本性等等都是一个意思，只是不同名称。在谁的面前是“谛”呢？诸位

[48] 心名用三法：使用名言的三种情形：“此乃柱也”之想，为分别心；呼“柱”之声，为名言；“是柱故，能营造家宅”为功用。

圣者各别自证智慧的对境中千真万确或者真实不虚，为此称为胜义谛。关于胜义谛的法相：华智仁波切说：“不可言思，超离心识就是胜义谛的法相。”按照上师麦彭仁波切所说：“超越心名用之对境，就是胜义谛的法相。”由于以分别心不能了知，以语言无可宣说，身体不能实行的缘故，才安立为胜义谛。

那么，谁才能了达胜义谛呢？是诸位圣者各别自证的智慧以对境与有境无二无别的方式照见的。具德月称菩萨说：“未见之大见，未证之大证”。他在《入中论》中亲言：“不生是实慧离生。”对境无生的行相，心识呈现无生，或者对境远离戏论的行相，心识呈现出无戏论。“现见对境之法性”，如实现见对境有境的行相，是从建立方面来说的；“不见境和有境他体”是从遮破侧面来讲的。但实际上，是以全然不见戏论相的方式现见的。

按照新派的观点，凭借观察胜义量分析得出的结论，即是胜义谛的法相。他们认为：只要超越了两种名言量的对境，就不是所知，就像不可思议的世间造作者一样，那纯属个别无念和尚的见解。





这样的二谛，我们该在何处听闻呢？必须在具足法相的上师善知识前听受。谁听闻呢？合格的弟子听闻。听闻什么？听闻有关二谛的一切道理。比如，尽管对于赛马者来说，显示的是同一场地，可是由马速快慢导致各种各样的情况。同样，虽说大家同是抉择对境二谛，然而根据行人智力的层次也就形成了如实证悟二谛真如、没有如实证悟的差别。

首先，所有声闻（有部宗）有关二谛的安立，粗大五蕴等一切法是世俗谛，关于胜义谛，他们通过观察人我与五蕴是一体还是他体？结果一无所得。对于法我，粗大的分析成部分，由此了悟微尘是无分微尘的自性、心识是无分刹那的自性。

经部宗承许：显现而能起作用叫做胜义谛，也就是对境自相，能起作用的一切有实法，不能起作用的所有总相是世俗谛。

唯识宗认为：一切法可以涵盖在遍计所执法、依他起、圆成实当中，其中遍计所执法和依他起是世俗谛，圆成实是胜义谛。

遍计所执法分为两种，一种是相成就遍计所执，一种是差别遍计所执。相成就遍计所执





法，是指兔角、石女儿、空中花等等的一切无实法。差别遍计所执，是指柱子、瓶子等有实法。

依他起有清净依他起和不清净依他起。不清净依他起，就是指迷乱颠倒分别前的显现，在众生面前显现的器情。清净依他起，诸位圣者后得的相似世俗——如梦如幻的显现。依他起，是一切心与心所，他们是因缘缘起所生。依他起的本体——自明自知的心识，也就是有法圆成实胜义谛。圆成实，是依他起的本体——自明自知的心识，远离遍计所取能取，是三解脱门的自性，承许为有境各别自证的智慧。遍计在所取能取的依他起的本体上不存在的空分，承许它是对境法界或法性圆成实。

中观宗包括中观自续派和中观应成派。自续派，着重强调后得有承认的相似胜义，真实胜义与中观应成派意趣一致。应成派一开始就抉择息灭戏论的法界、远离一切承认、三圣入定的智慧。因此，中观应成派和自续派的这一差别，在印度是众所周知的。关于自空派、他空派的说法，只是藏地的诸位上师取名的，而在印度并没有共许。

所以，原本中观，是如来十七母子般若的密意，按照直接宣说的空性加以诠释的是圣龙树菩萨的《中观理集论》，依照隐义道的现观予以解释的是补处弥勒菩萨的《现观庄严论》。圣龙树的《中观理集论》和圣天论师的《中观四百论》关于偏向应成派、自续派哪一方展开辩论并没有涉及。所谓的中观应成派和自续派归根到底都要接受"原本中观"的密意。婆罗门种姓的佛护论师，把原本中观派的密意以应成派予以解释，而没有加上自性和真实谛的鉴别。国王种姓的清辨论师把原本中观的密意按照自续派加以解释承许说：没有加上自性和真实谛的鉴别，那是不合理的，原因是：这样一来，明明有眼睛需要说没有，因为眼睛自性不存在，真实性中不存在，胜义中不存在。自续派论师也有上下两种，其中吉祥密论师等认为：胜义如幻也是虚幻，依理成立如幻。上自续派的智藏、静命、莲花戒论师被称为自续派著名的东方三师，我们要跟随他们的见解，此宗派的二谛，如《中观二谛论》中说："似现起功用，能与不能故，真实非真实，世俗之分类。"世俗谛，从对境自法相的侧面而言不欺惑心识，就像火




能起到取暖、水能起到解渴的作用这一点真实不欺，诸如此类从对境本身来讲能发挥无欺的功用的一切有实法自相，是真世俗。不能起作用，显现二月、绘画的灯火等凡是不能发挥功用的一切事物承许是倒世俗。胜义也有相似胜义和真实胜义。相似胜义，是指从色法到遍知之间的万法远离一体多体的自性，故而说“色即是空”，这是以显现遣除有边。“空即是色”，由一切皆非的空性中缘起显现不灭，所以是以空性遣除无边。“空不异色、色不异空”，是抉择空性缘起无二无别、不可分割的自性，所有初学者是次第遮破四边，顿然引发定解。后代承许成实空为应成派密意的所有见解尚且没有超胜自续派的相似胜义，那更何况说真实胜义呢？关于真实胜义，《中观庄严论》中云：“真实中彼离，一切戏论聚。”一旦修行达到一定程度的时候，就会以各别自证智慧现量照见对境法界，而承许远离有无是非等四边或八边戏论的自性。有无等一切安立，是分别心的行境，至此完全泯灭二取心的一切运行，消除对单单离戏的执著，与中观应成密意完全达到一致。

中观应成派，关于二谛，诚如月称论师的

《入中论》中说：“痴障性故名世俗，假法由彼现为谛，能仁说名世俗谛，所有假法唯世俗。”对于显现分世俗的有实法加以耽著，以无明所致成为虚妄的一切假法，就安立为世俗谛。世俗有真世俗与倒世俗两种，关于这两种世俗并不是像自续派那样从对境本身的侧面欺不欺惑来安立的，而主要是从心识有无损害的角度安立的。成为无损之六识的对境，是真世俗。有损心识，也就是因患有涎病等造成错乱的识前显现的一切是倒世俗。胜义谛，不像自续派那样分为相似胜义和真实胜义，一开始便抉择符合三圣入定的智慧也就是抉择离一切边的智慧无有一切承认的实相。如云：“我无承许故，唯我无过失。”并不是因为承认有或无就会有他宗反驳的威胁才无所承认，而是万法的实相本来就远离承许。

对于二谛之间的关系，中观应成派承许二谛之间是遮一体的他体关系。上自续派认为二谛是一本体异反体的关系；下自续派承许二谛是异本体的关系。

以上总说了二谛的含义，接下来在修行的时候，分为入座和座间，入座的所有前行法完



成之后，进入正行观修：所谓的一切法其实就是指所知万法，这些法可以归纳在五蕴中，再进一步概括，就包含在无情法和心识两者当中，为此要修行法无我和人无我。首先如果从决定所破的现相为出发点，就是所说的“相续称人我，相执名为法。”我从无始以来迄今为止，缘于认为从今世去往后世的蕴相续觉得是我，即是人我。它的执著相没有固定性，时而说“我痛”，把蕴执为我，问他“你哪儿痛呀”，回答说“我头痛”，实际上是执著为我所。缘于相续执著人我，它的对境就是补特伽罗，其设施处是五蕴，执著法我的对境和法我实有就是法我执。人我执的执著相是执为恒常、唯一、自在。所以，首先来分析，所谓的人我，与这个五蕴是一体还是他体？如果是一体，那么正如我是恒常、唯一、自在的本性一样，蕴也需要是恒常、唯一、自在的本性。或者，犹如蕴是无常、众多、依他的本性一样，我也成了无常、众多、依他的本性。经过这般观察，会得出结论我和蕴不成立一体。假设人我与蕴是他体，那么在地点、时间、显现没有隔开的情况下（也就是远离了境隐蔽、时隐蔽、相隐蔽），需要得到我与蕴不

同的他体，实际上不可得，由此把我抉择为无基。

如果认为尽管我是不存在的，但单单的蕴是存在的。当对此进行观察时，蕴根本不成立。只要是无情的色法，那就不超出微尘积聚，微尘也必然抉择为无分的自性。再对外界中显现的高山、岩石、房舍、家宅这些行相加以观察。首先来审观一间房子，开始我们会执著“房子”是一个整体，那是未经观察所导致的。如果加以观察，所谓的房子，只是石头、墙壁、木料等多种物质聚集起来的自性，那个聚合体，如果被剖析开来，支离破散，那么执著房子的分别心自会消除，之后又执著土石等等。而土石等这些物质也是众多微尘积聚起来的，就拿一块石头来说，把它分成四瓣，结果会去除石头是一体的执著，接着再把这四瓣每一瓣都分成四份，这样一来，执著一瓣的分别念自会消除。其中的一份再以方分加以分析，方分也成了无有自性，这就是《心经》中所说的“色即是空”。倘若没有进行这般观察，这般分析，那么房子等行相就合情合理，一切皆非的空性中不灭显现缘起，就叫“空即是色”。以显现遣除有边，

以空性遣除无边，“色不异空、空不异色”，由此产生空性缘起不可分割的定解，生起定解加以修行。

再比如说，自己的牛毛帐篷也不例外，开始我们会把“牛毛帐篷”执为一体，这种执著通过把它分成门的一面、与门相对的一面部分便可消除。随后又会执著这是门的一面、这是相对的一面。如果再把它们分成一片一片，那么门的一面、相对的一面的执著又会去除。然后又执著一片片，再把每一片分成一条条，如此一来，一片片的执著消除以后，又执著一条条，每一条也各自剖析开来，那最后只是一根毛，这样一来，一条条的执著就销声匿迹了。毛，也可以分成微尘方分，方分抉择为无有自性。如此这般分析，借助“色即是空、空即是色、色不异空、空不异色”空性的这四种双运的理证引生出现空双运的定解。这样，从山川洲岛、篱笆乐园直到整个金山、大海、须弥山……进行观察。

接下来，需要对内在自己的蕴加以审观：我们都把“现在我的这一个身体”执著是唯一、常有、自在的，所以要对它加以观察分析，我

的这个身体是永恒常存的吗？其实并不是，它一开始由父母的精血中形成，从白芥子的十分之一大小越来越增大，从所有变异的阶段逐步使身体圆满成形，后来降生，从婴儿时期一直到年迈之间一直变化着，这是粗大的变化无常。细微法性的无常，是指一刹那一刹那在变动，犹如河流一般，可见身体是无常法。那么，再想想：它是独一无二的吗？其实不然，它有肉有皮，有血有黄水、骨骼、鼻涕、涎液。拿一个骨架来说，也是由三百六十块骨头组成，骨头也是众多微尘的自性。另外，牙齿有三十颗，头发有二万一千根，汗毫数量达三千万，诸如此类，都是若干部分的自性。那么，再思索一下，身体真是自由自在的吗？事实并非如此，它是受业和烦恼控制的，身体的病痛、苦乐、美丑等都取决于业力，是一种依他而转的法。执著的一个整体身躯，也可以剖析开来，分成五个组成部分，如此一来，对身体的执著就会消除，之后又会执著组成部分，组成部分各自剖析成肩甲骨、臂膀、小臂、手掌，结果组成部分的执著便得以消除。接着又执著每一个接头。它也各自剖成肉、皮、血、骨等，由此接

头的执著去除之后，就对皮、肉等开始执著，皮肉等也分析成方分，方分探究到无自性，这叫“身即是空”，身体成了虚空一般。在一切皆非的空性中缘起不灭，这叫“空即是身”。“身不异空，空不异身”，以显现遣除有边，正当显现时即一无所成，以空性遣除无边，空性中可以呈现缘起，由此成立空性、缘起无二无别，不可分割。正如滚秋邦菩萨所说：“色声亦离戏，离戏显色声，除色声以外，离戏别不得。除离戏以外，色香别不得。”

里里外外的一切法，以“分析的智慧”向外观，对对境加以分析，引生出的定解，命名为分析慧或者叫做伺察意之见。大圆满和大手印的见解以伺察意的见解为前提，观察有境心之实相的“各别自证智慧”向内观的入定，命名为入定智慧之见。前者（伺察意之见）是分别心，后者（入定智慧之见）是超离分别心的智慧，因此它们之间有着天壤之别。这般进行观察修之后，再不想起心动念的时候，就随同入定的见解，心不改造尽量安住下来，当再度起心动念时，又进行观察、安住，观察、安住轮番交替而修，依此能得心应手驾驭这颗心，

随意纵置（意思是随意让它放纵、安住），得以调柔。

接下来，观察内心。我们一直也是把心执著成恒常、唯一、自在的法。其实如果认真加以观察，心并不是永恒常存的，它明明生生灭灭连续不断，是接连不断的自性、好似河流般的无常法。再想想，它是独一无二的吗？并不是，贪心、嗔心、痴心、我慢、嫉妒、吝啬等不善的念头许许多多，信心、出离心、菩提心等善的念头也不乏其数。回首先前想行走、言谈、吃饭等无记的念头也为数不少。再者说，心有八识聚，心所有五十一种，诸如此类都是众多的自性。那么再沉思：心真是自由自在的吗？根本不是，它受对境左右着，当我们遇到可爱的对境时，会萌生贪心，当碰到讨厌的对境时，会生起嗔心，当接触中等的对境时，就会产生愚痴的分别念，还有对轮回生出离心，对涅槃起信心，诸如此类都是随对境所转的法。再者，过去心，不存在“积于此处安住下来”的情况，所以不成立；现在心，刹那自然消逝，了无踪影，因此不成立；未来心，认为“准备从此而来”的想法了不可得，尚未产生，尚未获得，为此不成立。

这样，利根者通过三时的分析而一无所得，会引生出“心无自性”的定解，可是钝根者虽然经过这般观察分析而一无所得，但仍旧不会想到“无有”，反而认为明明正在浮想联翩，无论如何心应该是存在啊。那就要进一步观察心的生、住、灭。

如果认为：贪心……这个分别念起初并不存在，但是突然间不知从哪里冒出来，就有了这个贪心。那要观察心产生或者由来或者浮现的地点，只要是心产生，无外乎是由外面的六境中产生，或者由内在的六根中产生，或者由它们之间产生，只能是这其中的任意一种情况。我们先来分析第一种情况，外境，眼识的对境是色，耳识的对境是声，鼻识的对境是香，舌识的对境是味，身识的对境是所触，意的对境是法界，对这六境加以探究，作为眼识对境的这些色法，用分析的智慧把它们剖析成方分，方分也抉择为无有自性，剖析成微尘，从而证明自性不成立，因此没有从中生识的对境。同样，声音等一切成立为微尘自性的就是有实法，微尘组成的万法，以分析慧分成四部分，每一分都可以分割成四分，如此加以剖析，最终，



中等的日光微尘四十分之一，被承许是无分微尘，它又可以分成上下方分，由此以微尘无有自性的法是以无基离根空性法而存在着，所以从中产生心的对境并不存在。如果心想：那么，这个生是什么？是缘起不灭空性妙力的游舞、广大现相的庄严。依此，生起缘起性空的定解，由于外界六境自性不成立，所以如同没有母亲就无法生子一样没办法产生心。

再想想：那么，是内在的六根产生心的吗？并不是，六根，其中眼根、耳根、鼻根、舌根和身根，这五根缘取各自的对境，起到根本性的作用，如云：“六根灭尽之无间，即是心识彼即意。”前面的五根识灭尽之时，为生起无分别意识提供机会，（五根）加上无分别意这六根刚刚泯灭的当下，就作为生起有分别意识的因，由此安立“根”，五种有色根，依照前文对身体的分析那样详察细究，正由于微尘无有自性，所以无法由内在的根产生心，如同没有父亲就无法生子一样。

再考虑：那么，心是在根境二者之间产生的吗？并不是，根境二者中间，也只有白天光明的微尘和夜晚黑暗的微尘两种，别无其他。



明暗的两种尘，既然是微尘，就必然是无分的自性，因此心的生处不成立。通过这般对心加以分析，如果认为：心似乎不存在，可是心产生以后安住的对境的确是有的，所以心有住处。

心的住处也纯属子虚乌无，就像石女一开始不曾生子，中间就不会有住处，这一点无需分析，但如果还仍旧认为心是存在的，那就要加以详察。依然如前一样，对外在的六境、内在的六根、根境之间加以分析，结果就会认识到心无住处。

如果认为：虽然心没有生、住，可是最终灭处是存在的。

打个比方来说，石女儿最初没有出生，中间没有安住，就不存在最终死亡的情况。同样的道理，对外在的六境、内在的六根以及根境之间通通详察细审，结果都分析成微尘方分，自性不成立，由此可知，心也没有灭亡之处。

倘若认为：以上心的生住灭尽管寻而不得，可是依旧有顿然而起的分别念，所以这是存在的吧。

并不存在，我们的这颗心如果是一个有实法，那就是形色和显色，除此之外再不可能存



在别的有实法。所以我们来分析一下，看看心到底有没有圆、四方、椭圆、三角、锥、长、短、正、歪的形状，就会得出“心无形状”的结论。如果分析心有没有白黄红绿等颜色，显然没有颜色。倘若观察它有没有男人、女人、黄门、牛、马等色相，很明显不成立色相。如果依然认为心存在，那么就在外境显现、根和身体的里里外外观一观，看是否能见到心？心无色可见，用耳朵听一听，心也无声可闻，作为世间的俗人们，如果没有眼见，没有耳闻，那就会说“不存在”，而不会说“存在”，所以心自性不成立。如果依旧看看用鼻子可否感觉到心的香气，用舌头可否品尝到心的味道，用手在身体内外观察一下，心究竟有没有所触，绝对没有，由此证实“心即是空”；在未经观察、未经分析的情况下，由一切皆非的空性中缘起不灭的自性中，可以浮现心，这称为“空即是心”；如此空性缘起无二无别、不可分割如同水月一般，可以说“空不异心、心不异空”。我们要对四种空性双运的道理生起不被他夺的定解。接着需要引发出“虽然这般辨析了不可得但在未经观察、未经分析的情况下缘起不灭的

自性幻化八喻”的定论。

幻化八喻其余比喻简单易懂，这里讲一讲其中的如幻，比如，有个魔术师名叫穹波布嘎，他对着虚幻的木块、石子等念诵虚幻的明咒“嗡特布特布索哈”，结果显现出虚幻的马象等景象，变幻魔术。当他又想把虚幻的事物毁掉时，再念诵“嗡莫特莫特索哈”的咒语，结果虚幻的景象销声匿迹，又显现出木块、石子。与此相同，魔术师般的无明老人，对着作为因的所取能取，念诵作为缘的“业和烦恼”明咒，结果浮现出上从有顶下至金刚地狱之间虚幻相般的六道众生千差万别的景象。然而，就像木块、石子最初没有念咒语、最终以咒语消除的这两个时间里，虚幻的景象并不成立，中间依靠外缘显现一样，心性如来藏起始本基没有迷乱的阶段和最后现前圆满佛果的时间，如幻般的迷乱相实不成立，可是由突然间迷惑导致迷乱成虚幻的景象，因此我们要把这些迷乱相观想成幻术等八喻，反反复复观察、安住辗转交换而修。

所有结座的内容都是一模一样的。

座间阶段，参看有关智慧分类方面的书，



并且思维分析。

这以上行菩提心的学处已经讲解完毕。

三　念修金刚萨埵

净化违缘罪障——念修上师金刚萨埵：

阻碍我们生起甚深正道的殊胜体悟、证悟的就是罪障，在初学阶段，必须把主要精力放在净化障碍上。所谓的罪障，障是总称，包括业障、烦恼障、所知障和习气障四种。

业障，是指自性罪和佛制罪。自性罪：与佛制毫不相关，自性的意思是说诸如杀生之类，只要去做本身就属于罪业。佛制罪，作为在家人，如果去做，不会成为罪业，而某个出家人去操作，就成为罪业，诸如除割青草之类的事。与佛制不相关联的自性罪，是指十不善和五无间罪等一切罪业。既是自性罪也是佛制罪的，诸如杀生的他胜罪，其中杀生是自性罪，他胜是佛制罪。单单的佛制罪，诸如割青草之类的事，如果是平常的在家人除割青草，不会有罪，但如果是受戒的比丘铲割青草，那就成为堕罪，一般的在家人亲手杀旁生和比丘除青草，罪业

轻重一模一样。所以，凡是与外别解脱戒、内菩萨戒、密宗誓言相违的一切遮罪，越向上罪业越严重。比如，在家人弄死一个虱子，就犯了一种杀生的罪业，假设某位菩萨掐死一个虱子，那他所犯下的不仅仅是杀生之罪，而且也有杀母之过。

如果有人想：既然有杀母之过，那岂不成了无间罪吗?

并不会成为无间罪，因为所杀的对境并不是今生今世的生身母亲，所以不会成为无间罪。

倘若某个密咒师挤死一个虱子，在杀生之罪和杀母之过的基础上，还有杀金刚萨埵的过咎以及杀害分别识聚四十二本尊的罪业。可见，与前前相比，后后罪业越来越增重。禁止别解脱的恶作、菩萨的恶行就成了戒律。

别解脱中讲僧裙上下边要齐圆，如果没有认真穿好，就成了恶作，与菩萨乘里的严禁恶行戒相违，属于根本堕，在密宗里也成了违越如来教言的根本堕。所以，所有与自性罪、佛制罪相违的都是业障。那么它遮障什么呢？障碍获得善趣人天果报。

烦恼障是由以上这些业引发的八万四千烦

恼，归纳起来，就是三毒五毒的分别念。再进一步概括，就归集在唯一的非理作意分别念中。那么，烦恼障障碍什么呢？它障碍获得声闻、缘觉的解脱果位。

所知障是三轮实执的分别念。

习气障，按照显宗所讲，是所知障极其细微的阶段，密宗称为三现迁移习气，也就是指依于格外细微的意性身，形成粗大身体的因或种子白分的习气，形成粗大语的因红分的习气，形成意的因或种子红白聚合部分——黑光或风行极度细微的所有习气。

所知障和习气障障碍什么呢？障碍获得遍知智慧。

以上这所有障碍分别遮障善趣等，总体来说就是遮障万法的实相真如。这样的实相取名为法性、真如、真性、真实际、法界、万法之无过法性、如来藏等都是显密共同的名称。依照密宗而言，称为自性清净佛，本体本净佛，基任运自成佛。《黑日嘎刚波续》中说：“实相体性基，法身无缚解。”心的本性或真性或实相，就是法界智慧无二无别，不曾有业和烦恼之垢，如同虚空或太阳般的佛陀三身一切功德未经寻





觉本来圆满存在，于众生基位时，没有变劣，功德无减，于佛陀果位之时，没有变好，功德无增，也就是说功德无增无减，本性当中不着客尘，自本体本来清净，本体本净的自性，原本超离束缚解脱的智慧，就叫做实相体性之基或本来义阿赖耶。所谓的基，如果证悟了，就是能生涅槃——所生的真正基；倘若没有证悟，那就是轮回万法无则不生的基。为此，命名为基。尽管本来是佛陀的自性，但并不代表成佛。如《二品续》中云："众生本是佛，然为客尘遮。"不代表成佛的原因是，由倏然的迷乱二取垢染遮蔽着。客尘，如果分类，有八万四千烦恼等等，但这一切归纳起来，就是五蕴。五蕴再进一步概括，就是这颗接连不断的分别心，如果把它取名，那就是迷乱假立之基，是能生迷乱相轮回万法——所生的真正因。因此，要想在阿赖耶的镜子里映现出证悟的影像，必须清净所有遮障。如云："障碍得清净，自然现证悟。"

初学者，主要净化业障，能净化的方法就是善巧方便、大慈大悲的金刚萨埵佛（念修法），有关别解脱还净他胜僧残等在各个的章节中有解说。菩萨乘的《三聚经》，包括顶礼聚、忏罪

聚、随喜或回向聚，由此就叫《三聚经》。还有《大解脱方广忏悔仪轨》等等。简单一句话，奉行善业是忏悔罪业的唯一方便法。别解脱中的真正忏悔能使自地的所有堕罪得以清净，从堕罪之因和堕罪果报中脱离出来，菩萨的所有堕罪依靠别解脱的忏悔不能清净，凭借菩萨乘和密宗的忏悔，不仅能从自地的堕罪因与堕罪果脱离出来，而且也能从下面所有堕罪异熟果报中脱离出来。

显宗密宗的忏罪方便有许许多多，其中念修上师金刚萨埵最为殊胜，金刚萨埵在往昔学道位时，曾经发愿"未来时，凡持受我名者，一切堕罪得以清净，若不清净，我不成佛。"并且，他积累了无量福慧资粮，发下大愿，结果所有发愿都得以实现，上师金刚萨埵成就了佛果。我们前往十方每一位佛陀前勤求忏悔方便法，不如观修金刚萨埵与一切坛城散摄的作者上师无二无别来作忏悔殊胜，这里是总集宝珠的修法。

所有忏悔都必须具足四种对治力。诚如寂天菩萨说："所净罪六门，能净四力治，净法三殊胜。"首先，忏悔的所依或对境是别解脱戒的



亲教师、轨范师及僧众，或者菩萨乘的上师善知识，或者持梵净同行道友，或者《三十五佛忏悔文》中所说的三十五佛、《大解脱经》中所说的十方佛陀等，或者是密宗的上师和坛城的圣众。在这里，是上师金刚萨埵，这就是所依对治力，它包括外所依对治力和内所依对治力两种。外所依对治力就是指观修金刚萨埵。内所依对治力，是皈依、发殊胜菩提心，尤其是生起大悲心。所以此处调整发心相当重要。外所依对治力的本体是信心；厌患对治力的本体是悔心；返回对治力的本体是戒后心；现行对治力的本体是对正法产生希求心。

起初在修所依对治力的此时，虽然有“把自己身体明观成本尊的头顶或者不执著自身的头顶上”等观修法，但这里，就是在恶贯满盈、罪业累累自己的平常身体头顶上的毛漩口处插入四指莲花茎的十万瓣白色莲花，压在其红黄花蕊分开的三分之二位置的满月上面，本体是无等大悲宝藏具德根本上师，形象是一寸大小的白色吽字。一心专注于它，观想那个吽字也是朝着自己方向，对准自己的胸口。以了知“上师是佛”等五了知（上师瑜伽里有说明）诚心诚意

祈祷，结果上师的心里生起强烈的大悲，大乐本体的吽字似乎在动摇，之后以鱼浮出水面的方式从中出现上师金刚萨埵，他身色洁白，宛如十万个太阳照耀在雪山……内容容易理解。

再观想：他以超越人的明目照见、以超越人的耳听到、以超越人的遍知心垂念我，面朝向我。通过耳闻、心念，上师金刚萨埵心情不悦，脸色阴沉。此后，生起你无所不知的信心、发殊胜菩提心，这两项最为关键，这仅是就外所依对治力而言，内所依对治力中信心、皈依、发心居于首位，因此必须努力增生这些心。

接着，是厌患对治力，所净的是罪业六门：

第一时间之门，从无始轮回以来迄今为止所积累的罪业，今生当中犯下的自性罪和佛制罪，自己心里能回想起来，在某年某月某日某时我自己造了这样的罪业，唆使别人造，随喜他人造的这所有罪业，心里不藏，身体不覆，口里“发露忏悔”。

如果有人认为：自己造罪，谁也不曾见到，佛菩萨也看不见。其实并不是这样。如云：“未见之中造罪业，如服毒药岂安乐？天尊具通之仙人，以清净眼定现见。”华智仁波切说过：“恶

分别毒隐腹内，命终之前必现前。”佛菩萨不可能不见不睹，如同一个盲人周围有一百个有眼者团团包围着一样。凡是自己心里能回忆起来的一切罪业，直接说出，怀着惭愧、畏惧、后悔之心进行忏悔，加上所有想不起来而成为佛菩萨遍知智慧所见对境的一切罪业通通忏悔。

第二动机之门，是指由贪嗔痴引发的一切罪业。

第三通过之门或积累之门，身语意的一切不善罪业。

第四本体之门，自性罪的十不善和无间罪等，与佛制罪外别解脱戒、内菩萨戒、密持明密乘戒相违的一切罪业。

第五对境之门，依靠三有轮回、寂灭涅槃所积累的一切罪业。

第六作用之门，即生当中短命多病、财物贫乏、受到怨敌威胁等；后世漂泊在无边无际的恶趣中，成为诸如此类之因的一切堕罪，要像服了剧毒一样，怀着痛心疾首的强烈懊悔心观想，在上师金刚萨埵您耳闻目睹，垂念于我，我今天对您无有好的呈禀，我从无始以来迄今为止所积累的一切罪业在您面前不覆不藏发露

忏悔，深感内疚，追悔不已，进行忏悔。祈求您垂念，令我的此罪，速在当下就在此地此坐垫上得以清净。我们必须要急不可耐地忏悔。比如，一个人要给我半个铜钱一类的微薄之物，我都会急不可耐地催他，那么要清净罪业，为什么不需要迫不及待地忏悔呢?

返回对治力：如同院子的篱笆以前破损后来恢复一样，破了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，后来通过忏悔得以恢复，发誓从今以后纵遇命难也不再犯。我们这些人，都已经受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，对此本不该有什么区别，可是单单口里大唱高调说“今后不犯”是没有什么用的。现在的上师僧人们，一边口头上念诵“发露忏悔，不敢覆藏，从今此止，永不再犯”一边所行似乎都是不善业。

诸如拿杀生来说，如果一开始就立誓“我不杀所有杀不了的众生”，那么就具备了不杀生的戒律，并且获得功德利益。如果没有这样立下誓言，那只是自性无罪，而不会得到戒杀的福德。因此，在家人，不管是男是女，假设能发誓“我不杀狮子、龙、大象等杀不了的众生”，那就得到福德。身为出家人，最初也要发誓“纵

然我生命遭难，也绝不杀狮子”，再加上“纵然遇到生命危难也绝不舍此誓言”，一定要用这两个誓言的铁钩钩住。再者，从一一众生做起，这样用戒杀的两种誓言铁钩钩住。

同样，不予取等剩余的九种不善，都一一发誓不犯；即便是我的肉被揪成一块一块而死，也绝不舍弃此誓言。每一个都应该用这两个誓言铁钩钩住。同样，发誓不造五无间罪，共有五种誓言，发誓不造近五无间罪，有五种誓愿。发誓不造四重罪，有四种誓愿。所谓的四重罪，1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 不居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。当然，享用修行人的食物并不是指所有修行人的食品，但如果某个修行人心里决定期限“依靠此食品我在这个月里修行”，假设享用了他那寥寥无几的食品中的一点儿，那么在他所想的期限里，饮食就不足了。八邪罪：如云：“诋毁白法赞黑法，减低行善之资粮，扰乱信士之内心，舍弃上师尊道友，脱离坛城对治八。”1. 诽谤白法；2. 赞叹黑法；3. 对行善者积累资粮从中作梗，减少他们的资粮；4. 对修善的信士说难听之语而扰乱其心。后四种邪罪：5. 已入密

宗金刚乘坛城以后在会众行列中发起争斗、恶语相骂、争吵不休，背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。心里立下不犯此八邪罪的八种誓言。

外别解脱戒断除的学处，首先居士的四根本加上酒，立誓不犯有五种誓愿；沙弥笼统的十戒，详细的三十戒，一一发誓不犯相违的戒条。比丘戒第一是四根本罪，立誓纵然遇到生命危险也不违背，有四种誓言。随后是十三僧残，发下不犯的十三种誓言。三十舍堕、九十单堕、四向彼悔、一百一十二种恶作，都要一一发誓不违背不就犯，以两个誓言铁钩钩住。

接下来是菩萨乘甚深见派的十八种根本堕，加上愿行学处共二十种，八十恶作，要立下“不违背这些”的二十种誓言。对于广大行派的四种发心、八种加行、四十六恶作，都要一一发誓不犯。密宗里的二十五条禁行戒，共同内外五部的内外两戒，十四条根本戒、八支分粗罪，大圆满根本誓言有二十七条，二十条支分誓言，无有、平等、唯一、任运四大誓言，心里一一发誓绝不违背；遇到生命危难也不舍



弃这样的誓言。我们必须做到以这两个誓言铁钩钩住。心里要想：对于自己能守护的所有戒，发誓绝不犯，对于不能守护的所有戒律，我要尽可能守护，祈祷上师金刚萨埵您加持令我相续完全得以清净。如果真正立下誓言，那么相续就会越来越清净。相反，只是粗枝大叶、浮皮潦草地说“发露忏悔，不敢覆藏，从今此止，永不再犯”起不到任何作用。

现行对治力，一般是指成为不善业对治的一切善法，但在这里，是观想金刚萨埵甘露降下、净化的修法。自利法身的念诵之时，对所有上面的对境生起诚挚的信心，观想上师金刚萨埵放射光芒，他利色身念诵的时候，对下面的有情观修知母、念恩等等，从而萌生于心不忍的强烈悲悯之情，观想金刚萨埵放光、收光。

四　积累资粮

单单是违缘的罪障得以清净还不足够，仍旧需要积累资粮的顺缘。因相乘道位时，要以在一个阿僧祇劫期间积资净障作为前提，方可现见见道法性真谛。这里也同样不例外，要想

在相续中生起甚深道的殊胜证悟，积累资粮、净除罪障要兼而有之。净化罪业的方法在念修金刚萨埵品已经讲述完毕。关于积累资粮，尽管佛子菩萨的行为浩如烟海，但此处就是指有现福德资粮和无现智慧资粮两种。有现福德资粮，是指从布施到禅定之间的方便行为五个部分，智慧属于智慧资粮。这两种资粮是获得二身果位的方便法。按照新派的观点来讲，以有现福德资粮作为近取因，以无现智慧资粮作为俱有缘，获得佛陀色身；以无现智慧资粮作为近取因，以有现福德资粮作为俱有缘，获得佛陀法身。依照旧派的观点而言，本体本净的佛陀三身的一切功德，不经寻觅原本圆满具足，然而如果不依靠二种资粮的外缘就不会现前，就像天空中的太阳虽然本身固有光芒，可是被云遮蔽就不会发光，驱散云雾需要起风，尽管起风是云消雾散的一种因，但是它并不是能生太阳的真正因。同样的道理，如果不曾累积二种资粮，终究不会得到二身的果位，然而二资粮并不是产生二身的真正因（而是一种缘），只是把缘取名为因罢了。

所以说，从声闻、缘觉到圆满大菩提之间




的所有果位，不积累资粮不会获得。积累二资的所有方法也并不是千篇一律的。声闻、缘觉的有现福德资粮，是持戒、修禅；无现的智慧资粮即是证悟人无我和粗分的法无我，他们承许无分微尘的所取和无分刹那的能取为胜义。这种观点，并不是以理证无法分析，而是因为不敢再继续分析才这样安立的。他们认为，如果所取无分微尘不成立，那么组成器情的因就不存在了，倘若没有能取无分刹那，业果轮回的所依就不复存在，为此才安立“这些成立”。

菩萨乘，有现福德资粮是方便行为的五度，无现智慧资粮是智慧度，或者说，布施等每一度，从方便显现的角度命名为有现福德资粮，从智慧空性的角度命名为无现智慧资粮。作为初学者，二资粮只能是轮番交替，而达不到二资双运的境界。从圣者得地开始，就能呈现出现空无别的六度相，因此显现方面是福德资粮，远离三轮执著的空性方面是智慧资粮。

如果有人问：声闻缘觉和菩萨的二资粮都是相同的吗？

并不相同，从作为因的意乐、行为、所得果的方面都有着悬殊的差异。

密宗，外三续的一切有相瑜伽，是有现福德资粮，所有的无相瑜伽都是无现智慧资粮。内续玛哈约嘎的所有方便生起次第是有现福德资粮，智慧圆满次第是无现智慧资粮。阿努约嘎的生起次第部分和观想风脉明点的特殊观修法，以及后得起现为虚幻本尊身，都属于有现福德资粮，此方便所生的四喜引发出的智慧是无现智慧资粮。阿底约嘎的本来清净直断中，将本体空性的智慧立名为智慧资粮，把自性光明的智慧取名为福德资粮，实际上也并不矛盾。或者，任运自成四相是福德资粮，本来清净直断是智慧资粮，这是以作为获得究竟二身之因位居主次来安立的。然而，身为初学者，也可以生起相似的二资双运境界。

显宗的布施等，每一个经过分析为空性，这是前提条件，以幻化八喻的方式加以修行。外三续通过修行有相无相瑜伽二资粮双运的果位，就是三部本尊。玛哈约嘎，本体空性、现相大悲、观想从因文字与变化中，生起所依能依的坛城。阿努约嘎，身是幻身，意是喻光明和义光明双运的清净不清净幻身起现为本尊身，这是二资双运。阿底约嘎的本来清净直断，



内明大悲本体空性、自性光明智慧不可分割的部分，以及本来清净的现相任运自成顿超、其本体本来清净大空，法界与智慧双运，虽然所有这些都属于二资双运，但真正的二资双运只有圣者才能拥有。

所以，显密之道积累资粮的途径有七支供等多种多样，各自道的本体都是积资的方便，然而在这里宣讲的供曼茶罗，囊括了积累资粮的所有法门，并且最简便易行，是初学者容易实修的法。曼茶罗，提醒我们忆念如来三身刹土一切庄严，就像在指头上系线[49]一样，我们要在自己心里观想三身刹土的一切庄严来作供养。依照华智仁波切和班多堪布的教言所说“现相化身曼茶罗，实相报身曼茶罗，能遍法身曼茶罗”。

第一、共同化身曼茶罗：毗卢遮那佛的顶髻到手结定印持钵内，中间有二十五层莲花，第十三层对准心间的莲花花蕊中央，有十亿娑婆世界，四大部洲、须弥山连同天界，一个两个……一直计算达到千数，就叫做一千小千世

49 指头上系线：藏族的一种传统，当受别人委托转口信时，因怕忘记而在指头上系上线来提醒自己。

界。它的周边由等同离诤天的一个铁围山环绕。以一千小千世界作为基数，一个两个……一直计算到千数，称为二千中千世界，它的周边是由等同一禅天的一个铁围山环绕着。再以二千中千世界作为基数，一个两个……一直计算到千数，即称为三千大千世界，它的周边由高度等同四禅天的铁围山环绕，是一位化身佛的所化刹土。以此为例，尽管五部佛或者以部所分的二十五部前面的所有莲花花蕊和花瓣一一微尘中，互不混杂显现不可思议的刹土，甚至发尖范畴的部分，也现出尽微尘数不可思议的化身刹土。以此为例，身体的每一毛孔中香水的一一极微中，也有如海刹土，这些佛化身刹土庄严加上天界、人间的荣华富贵这一切，我们通通在心里观想取来，在此基础上，连同自己所有最珍爱最宝贵的福寿荣华一同供养，这就是化身曼茶罗。

第二、不共报身曼茶罗：以上都是不清净化身的刹土，而实相清净的报身刹土是具五决定的自性，处决定为密严庄严等智慧宝自现刹土以无量庄严而超胜。本师决定，中央是毗卢遮那佛，东方是金刚萨埵佛，南方宝生佛，西



方无量光佛，北方不空成就佛，即五部佛。再以小部来分，中央是身五部，东方是金刚五部，南方是功德五部，西方是莲花五部，北方是事业五部，共二十五部佛。眷属决定为一地至十地的菩萨。法决定是大乘法。时间决定为相续恒常的自性。以如此一佛具五决定的报身为例，十方三世的一切佛具五决定的报身刹土庄严、无量殿、地基、材料、装饰、庄严，以及优美的欲妙天女手捧云雾缭绕般不可思议的供品，这些都是五部自性，这一切用心观想取之而来，在此基础上连同自己的金刚蕴风脉明点清净为智慧自性的一切，一同供养，这就是报身曼茶罗。

第三、周遍一切的法身曼茶罗：能周遍于以上显现不清净的化身刹土、处于清净的报身刹土就是法身曼茶罗。法身不偏于轮涅任何一方，也不堕于有无任何一边的智慧大妙力游舞的庄严，不清净轮回的法、清净道与涅槃的一切法，尤其是任运自成四相圣聚的许多庄严相本来圆满存在，这一切的一切全部用心观想取来，在此基础上，连同自己心性无生中妙力不灭浮现出的一切分别识聚均不舍弃而现为智慧

的所有庄严，一并供养，这就是法身曼茶罗。

共同化身曼茶罗时，高山洲岛等的说法，《集密意续》中对曼茶罗的讲解，只是作为参考罢了，而并没有宣讲的传统。

随后在供曼茶罗的时候，先要洒水压尘，清扫住舍，这是积资粮的第一个条件。所需的供品力求齐全，供水、神馐、灯、香等，根据自己的经济状况，相应筹备完整，要求在没有完成曼茶罗修法期间一直不间断。在所修的曼茶盘里安放供堆，明观福田，按照皈依时讲的那样。尤其是释迦牟尼佛佛像身所依、《般若摄颂》、《密藏续》（即《大幻化网》）等语所依，噶当佛塔等意所依，包括借来的在内，都安放在供桌上。供养用的曼茶盘和放置供堆用的材料，根据自己的经济条件，不被吝啬所染。由于这属于修行刹土，所以要做到不杂有石子、燕麦、鸟粪等脏物，所有五谷杂粮要完好无损，纯净清洁，以香水浸润放置。

修法时分为入座和座间，入座的前行法完成之后，进入正行：遵照闭关上师和华智仁波切的传统，要求每一座广的念诵完成一遍，依照雅仲活佛的传统，早晨时广诵一遍前行法，

后座时，《明朗念诵集》中所讲的从“暇满人身极难得……”一直到“宛若入瓶蜜蜂旋”之间四厌世法所包含的内容要略修一遍。接着从皈依、发心、念修金刚萨埵所有引导，也需要相应观修。这也必须了解入座的时间长短。所以，不管什么时候修什么法，首先都要求略微观修厌离心等（指四种厌世心），后面的所有内容也要稍加修行。曼茶罗以上的厌离心到金刚萨埵之间的所有修法，大概地观修。随即诵《随念三宝经》、《弥勒愿文》，从“加持地基”直到“迎请供垫”，按照《明朗念诵集》来念诵。随后，念诵十二相颂以及自己有信心的一偈佛赞或两偈佛赞，接着（《普贤行愿品》中的）“所有十方世界中……”念到“赞佛甚深功德海”。其后一边念百字明一边用手腕擦拭曼茶盘，右绕擦拭曼茶盘三遍，左绕擦拭三遍，其实，我们的手腕部位有能开发智慧的脉。与之同时观想本基法界无生的曼茶盘上，基现无明的一切垢染，依靠道谛证悟无我的智慧拭去，从而得以清净。接下来，念诵“**为持珍宝心，我今供如来，无垢妙法宝，佛子功德海**”。

（这样的供养具备三种清净:）意乐清净，

不是为了今生今世救畏和求善等，而是为了自相续中拥有珍宝菩提心；对境清净，供养的对境不是外道的本师等，而是三宝尊；供品清净，如云:“物品清净善供养。”供品要做到优质、洁净、美观。

首先优质，如果自己拥有黄金和白银，那么优质的物品就是黄金，所以要把它供养三宝。以此为例，自己的所有财富中要供养上等的。

第二洁净，如果你拥有黄金和白金，那么黄金是洁净的，因此要把它供养三宝。以此为例，绝不能把有辣味的酥油、发黄的菜叶、发霉的油饼作供养，要将白白的酥油、青青的蔬菜、香香的油饼供养三宝。

第三美观，供桌不管是分层还是没有分层的，就算是在一块平台上面，也要仔仔细细擦净灰尘，依次摆放神馐、花、水。供水杯，要认认真真陈列，不能东倒西歪，要整整齐齐，数量为七，大的供杯之间有一指距离，小的供杯之间有一粒青稞的间隔，供水要根据容量而定，既不能过满，也不能过少，确保不溢到供桌上面，诸如此类。随后放灯、香。简而言之，所供的灯光不能把神馐装饰熔化，香灰不能沾

染供水。供养时从自己的左方——对境的右方开始陈设供品。在撤供水的时候，从自己的右侧——供境的左方开始收，也要怀着惭愧、畏惧、恭敬、不放逸的心态来撤下供品。当今时代大上师们应供时，供养的碗罐尚且需要顶在头上，那么为什么供养诸佛菩萨不需要恭恭敬敬呢？之后，带着供堆拿着曼茶盘，广供三十七堆，接着念诵下文：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ། སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱའི་ཞིང༔

嗡啊吽　洞　色　杰　定　谢瓦差　杰扬

嗡啊吽　百数俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས༔

仁　亲　那登　拉莫　救　为　达

充满人天七宝等财富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས༔

大　利　龙　秀　吉　巴　永　簸　记

以及我身受用悉供养

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག༔

秋　戒　扣　路　结　为　这　透　秀

愿获转法轮王之国政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང༔

恒　曼　得　亲　德波　够　波　扬

报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྔ་ལྡན་རིགས་ལྔའི་ཚོམ་བུ་ཅན༔

爱　巴哼旦　热　哎　措哦坚

具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ༔

斗　运　秋　波　震　碰　萨　益巴

供养无量欲妙赞供云

ཕུལ་བས་ལོངས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

破　为　龙　给　扬　拉秀　巴　秀

愿获圆满报身之果位



སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་པའི་སྐུ༔

囊 这 那 大 运 讷哦波 哥

现有清净童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཆོས་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན༔

特 即玛 嘎 秋 聂 肉 被 坚

大悲不灭法性游舞饰

སྐུ་དང་ཐིག་ལེའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང༔

哥荡 特 利 怎 巴那大 扬

供养持身明点清净刹

ཕུལ་བས་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

破 为 秋 给扬 拉 秀巴 秀

愿获殊胜法身之果位

在没有供到三万遍之前，一直用左手握着曼茶盘，右手一边带着念珠计数一边献上供堆。其后，念诵雅仲活佛所说的“**自他三时受用善，浩瀚三身刹供聚，观想取之供师尊，纳受赐予二悉地**”及“**嗡革日波达布德萨索日阿那曼札**

拉布匝美嘎萨莫札萨帕绕那萨玛雅阿吽”。

还要补足七万遍。之后到了收座的时候，念诵阿里班智达所说：“**大地无量殿……**”“**珍宝金子松石曼茶罗……珍宝身心庄严……大地香水……令喜美妙曼茶罗……**”接下来，从“**以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来……**”一直到发心仪轨完成，随后从革萨里积资到上师瑜伽之间完整念诵。

入座的后行与其余所有引导相同。

五 革萨里积资

顿断四魔积累革萨里资粮，除了吃饭、睡觉、解手的事情之外再没有其余琐事的瑜伽行者放下今世，独自深居寂静的山间，无法用身外之物来积累资粮，而要以抛弃内在身体的爱执来累积资粮。《般若摄颂》中说：“四因菩萨具智力，四魔难胜不能动，安住空性不舍悲，如说而行佛加持。”这个偈颂讲了甚深断法的一切纲要。其中的“四魔”是指所断的内外四魔；（“安住空性不舍悲”）以空性悲心断除我执傲

慢魔，包括以智慧而断、以方便而断两种方式，或者表示以大悲心怀柔摄受、以大智慧加以制服两种。“如说”是指实修甚深断法加行、正行、后行的一切事宜，或者是说所有誓言次第。“佛加持”说明甚深断法的所有能成熟的灌顶，但这些必须要聆听甚深断法传承上师的亲传。这里，只是讲解施身观想次第。

下面稍加解释断法的含义：所断四魔，按照因相乘的观点，是能死亡的蕴魔，能致死的烦恼魔，死亡自体的死主魔和障碍无死寂灭果位的天子魔。所谓的“魔”并不是说张着嘴巴、瞪着眼睛的一个东西，而是能产生轮回的一切痛苦、阻碍解脱涅槃果位，略而言之，给我们身心带来危害、损恼的就是魔。

1、蕴魔：轮回的一切痛苦是由什么产生的？如果没有这个内在的五蕴，就不存在一切痛苦的处所或基础或器或所依，只要这个蕴得以形成，那它就相当于是一切痛苦的来源、基础、器皿、所依，所以它就是蕴魔。

2、烦恼魔：烦恼有八万四千之多，归纳起来就是五毒三毒，再进一步概括，就归属在以非理作意将蕴看成是常乐我净当中。正是由非

理作意的我见驱使，才产生了一切贪嗔痴烦恼的分别念。正是由烦恼的引发，才积累下不善业，从而依靠业感在这个轮回中不由自主地生死，导致死亡的就是烦恼魔。

3、死主魔：死亡自本体的死主魔，对于粗大法而言，有生就有灭，这是自然规律，所有众生身不由己，因死亡而苦，受死亡所害。细微法性的无常是一刹那一刹那在变迁，是无常的自性、痛苦的法相，为此叫做死主魔。

4、天子魔：对无死寂灭果位从中作梗，令人散乱放逸的天子魔，就是指在解脱与遍智之道上设置障碍，使心识随着外境涣散的分别念，它如影随形地跟着我们，按照因相乘的观点，是指魔王波旬及其一切眷属。依照密宗里讲，所谓的“极喜自在魔（即魔王波旬）”是色界天人，但由于贪恋欲境，以远离城市的方式居于兜率天境。

四魔的含义按密宗观点来讲，就是所说的“有碍无碍魔，欢喜傲慢魔，彼根即慢魔”。

有碍魔：火水险地天降霹雳等外界的灾难和怨敌盗匪、毒蛇猛兽、食肉鬼神残暴凶狠有情的威胁，诸如此类给我们身心造成损害的，



都属于有碍魔。

无碍魔：内在的贪嗔痴等八万四千烦恼，因为这些能给我们带来三有轮回的一切痛苦。

欢喜魔：当游历险地、深山等处的时候心里想：我的上师与其他上师截然不同，我的那种教授与其他教授完全不同，我的实修与其他人迥然不同，我的金刚道友兄弟姐妹都胜过别人，从而喜不自禁。总之，稍稍得到一点内在的禅定暖相和能力，便特别执著、贪爱，那就是欢喜魔。

傲慢魔：前面所有这些魔的根本就是内在我慢的执著，也就是对这个五蕴执为我和我所的分别念。如果断绝了这一点，那么所有外魔不攻自破、不除自断。例如，假设砍断了树根，那么所有枝叶自然倾倒。上述的四魔之本归根到底就是内在的我慢魔，所以它是所要断的，能断的方法包括依靠方便而断、依靠智慧而断两种。

声闻、缘觉凭借相似的方便智慧，摧毁了粗大的魔而获得了解脱果位，可是他们并没有消灭细微的无明习气地、意性身、无漏业、不可思议的死殁等微细的四魔。



所有菩萨必须要摧毁一切巨细的四魔。尽管菩萨和密宗持明者都要毁灭所有粗粗细细的四魔，可是这两者摧毁的方式方法迥然有别，差异格外悬殊。

我们先以方便断我执：从无始时以来，就是这个我执产生了迄今为止的所有痛苦，现在如果仍旧没有断除它，那么它还将无有止境带来灾害。所以，要认识到我执的所有过患，而依靠珍贵的菩提心宝能获得暂时善趣、菩萨地的功德和究竟遍智果位的一切功德。知晓了它们的功过，就要生起珍贵的菩提心，修行四无量心、自他平等和自他交换菩提心，在没有将自私自利的藤根除之前一直观修，对一切有情作母亲想，把自己当成孩子想。为了成为一切众生暂时究竟的安乐顺缘，将自己执著的身体、受用和三世积累的善根一切的事物慷慨博施，如果能够断除了对所执著的这三种事物的耽著迷恋，那么除此之外再没有其他执著为我的基础。倘若通过如此修炼自心而斩断爱重自我的魔，那就叫断法，而不需要摇鼓，也不需要晃铃，又不需要吹胫骨号，头上不需要留长发，手里不需要带托巴。睡时，内在傲慢的这个我

执被菩提心驱逐出境、斩草除根，这就被人们称为“如牛躺卧般的上等断法者”。与之相反对需要断除的内在傲慢魔连理解层次也没有，显现妖魔鬼怪，认为所断的在外界，嘴里喊着“啪达”，瞪着忿怒的眼睛，吹胫骨号，摇晃鼓，闹得人心惶惶，搅得鸡犬不宁，与鬼神之间成仇，这就是人们所说的“如狗狂叫般的下等断法者”。

玛吉拉尊空行母授记邪断法魔教即将出现。当今时代的一些腐败断法者，明明没有见到本尊，妄说见了本尊，没有见到鬼神宣称看见了鬼神，没有获得成就扬言获得了成就，吹牛皮说大话，跑马射箭，喝酒带女人，口口声声说：“按照成就者的行为去做，自他都会获得成就。”没有理由而装出一副有信心的模样，这是把自他抛向地狱的锚，这所有的断法属于九种黑断法，是邪断法，是魔的幻变，称为恶知识，叫做邪导魔，所以我们务必远离。

以智慧断我执的方法：我们务必要断掉内蕴傲慢魔的这个我执，断掉它的方式，虽然有直指般若的意义，通过修行护持其境界，以行为增上境界，但这里从简单易懂出发，缘于内

在的蕴执为我和执为我所这两者就是所断的魔。要把它们抉择为无基离根，观察所谓的“人我”与五蕴是一体还是他体？结果发现一体他体均不成立，确定我原本无基，犹如虚空。作为我执的设施处五蕴，粗大的剖析成部分，细微的剖析成方分，并对刹那生灭的自性，从时间的角度，形状、相状、颜色等方面加以观察，结果一无所得，一切有实法的实相抉择为如虚空般远离言思、离戏离心——般若波罗蜜多的自性。之后，护持证悟此理的智慧相续，并进一步修习。得受灌顶、誓言清净、稍稍得到见修暖相，或者即使没有达到这种境界，但是该诵的咒语已经念完、修生起次第稍得稳固者，冒然而进，铤而走险（指特意去到不敢去的地方），所有的障碍违缘通通转为道用，使违缘变为成就，恶兆成为福运。

在去往险地、深山等处，当依靠外在的真实鬼神和威胁的挑衅任意一种情况而感到惊恐万分之际，借助巨大恐惧感的力量使一切分别妄念泯灭之余，心的实相般若波罗蜜多脱离分别念的染污而赤裸裸呈现出来，所以我们一定要认识它，这对自利方面有着没有生起证悟境

界能令生起、已经生起者能得以增进的要诀，他利方面，以慈悲菩提心将所有妖魔鬼怪当成母亲，为了报恩，将自己的身体献给鬼神享用，使他们相续转向正法，而利益无形的鬼神。身体布施以后，如果还不能使他们相续转向正法，那就要对这些凶神恶煞，怀着悲悯心实行粗暴威猛措施，比如，母亲一开始用食品等来引诱孩子，看他能否走向正道，如果办不到，那么就怀着悲心，怒气冲冲地打他。作为从根本上铲除了内在傲慢魔的瑜伽士，要以大悲心怀柔摄受所有鬼神，以大智慧予以制服。首先，对一切鬼神，知母、念恩，萌生想要报恩的念头，发起希望他们远离苦因及苦果的强烈悲心，把这种悲心的相明观金刚瑜伽母等进行怀柔摄受。

接着，对于我、处、鬼神这三者，都以般若意智慧度的见解，摄于三轮无缘的法界中，三有轮回、寂灭涅槃的法也就是现有轮涅所包含的法，都不曾超越、没有超越、不会超越空性离戏的本性，在这种境界中，心悠然放松入定，将二取的一切执著镇服于法界中，就像国王坐在宝座上镇服一切百姓一样。其后，对自

己的身体毫不吝惜、毫无贪执，随其所求布施给一切鬼神，彻底抛弃蕴执。接着，心里想：现在这个身体不单单是我，不仅仅你们所有鬼神不能加害，即便是要加以保护，可谁也保护不了，你们谁想背走，谁需要什么就快来背去吧，要来的就来吧，如果出现不幸，但愿仍旧在这个上面出现所有的不幸吧。否则，凭着勇气轻凌鬼神，搞世间八法，心想：不要断我的寿命，不要夺我的灵魂。诸如此类，装腔作势布施身体，装模作样越过妖地，假装去往百个泉眼（冒犯水神），心里盘算修行悲心好还是修行空性好呢？之后念诵猛咒，观修护轮，祈祷上师。这些人，恐怕在没有断掉内在的傲慢之前，真正已经被魔挟持了。

内在的这个傲慢魔，不管你是住在城区也好，游历险处也罢，都必须要断除它。甚深断法的最终落脚点就是要以空性大悲藏来断掉这个“我”。在修施身法的时候，首先必须明显勾起对这个身体潜伏存在的爱执，今生今世的衣食卧具用品一切的一切就是为了给这个身体提供才通过作恶、受苦而积累下来的。所有事物当中，我们最珍惜、最爱重的就是这个身体，





所以好好勾起爱执。随之，对鬼神为主的一切有情观修知母、念恩，生起想要报恩的念头，为了报答恩德，对于四种贵客，以我的身体来上供下施，如果是在曼荼罗积资时，就在黎明时分施素斋，中午施花斋，傍晚施荤斋，或者，每一座都发放这三大布施，尤其是在病魔猖狂之时，对于不喜欢素斋、一味贪婪血肉的所有鬼神，必须布施荤食。黑斋，对那些不能惊动一直无动于衷的鬼神，或者虽然惊动起来，但没有达到度过量，或者尽管达到了相似的度过量，可是没有达到度过标准而长期耽搁，需要用黑斋。然而，（有些人由于自己）气量狭窄，性情急躁，稍有小事心里就不高兴，于是便施黑斋，那就与菩萨道相违背，因此切切不可这样。虽然上师时而有传讲施黑斋观想法的传统，但这里并没有立成文字。

六　上师瑜伽

自相续中生起证悟智慧的所有方便中最究竟甚深的上师瑜伽引导：

解脱道的九乘次第，都需要在自相续中生

起证悟智慧方能获得果位。按照新派的观点，所有声闻修行空性的果位即是灭尽定，他们（指新派）认为各乘见解无有高低。按照旧派的观点而言，各乘见解有高有低，当然也并不是说声闻缘觉不具备智慧，但他们只有相似的智慧。菩萨由于证悟般若见解，不是相似的智慧，而是大智慧，或者是高的见解。所以，声闻、缘觉和菩萨的智慧就有着相当大的差别。声闻、缘觉，起初寻找具足一切法相的亲教师或轨范师，以出离心的意乐驱使受别解脱戒，实修珍贵的胜道三学，从而证得解脱果位。所有道的主体或本体是智慧，戒律和禅定二者作为从属，实修道谛及从属内容，并没有说仅仅是依靠对上师亲教师、轨范师有信心就能得到声闻、缘觉阿罗汉果位。

如果有人认为：那么，经中不是说“舍利子，胜义要依信心而证悟”吗？可见，单单凭着信心就有证悟无我之义的。

其实并不是这样，此教证是说明无有信心无法入道，开启诸法之门的是信心，为此首先必须具备虔诚的信心，并不是仅仅凭着信心就可证悟真如的意思。小乘行人，如果对给自己



授戒的亲教师、轨范师怀恨在心，那就是修道的障碍，所以需要有信心。可是四谛法一点不修，唯独仰仗信心并不能得到声闻缘觉阿罗汉果。

诸位菩萨如果没有依靠外摄持的上师善知识，没有修行内摄持的慈悲菩提心，就无法现见见道法性真谛，因此（《经庄严论》中）说："亲近于善友，调静除德增，有勇阿含富，觉真善说法，悲深离退减。[50]"对于具备十种功德的上师，或者虽然不具备十种功德，但慈悲菩提心已经纯熟的善知识，怀着信心依止，发殊胜菩提心，并没有提及不修学六度所摄的佛子菩萨如海的圆满（功德）、成熟（有情）、修行（刹土）之道只是凭着信心就能现见见谛法性真谛。只是说明损害上师，退失信心，会积下弥天大罪。（寂天菩萨在《入行论》中所说：）"博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。"就像铁能断铁一样，对（菩萨上师怀有恶心）能摧毁以往所积累的一切善根，需要重新由小资粮道开始积累。但在菩萨乘中，

[50] 亲近于善友，调静除德增，有勇阿含富，觉真善说法，悲深离退减：选自唐译《大乘庄严经论》，其中是："善近于善友，应知八亦然……"但藏文中并没有"应知八亦然"这一句。

并没有提及"如果具备把善知识视为佛陀的恭敬诚信之心，虔诚祈祷，相续中就能生起证悟智慧"。然而，对上师有信心的确能圆满广大福德资粮。如《入行论》云："若人生净信，得果较前胜。"

入了密宗的菩萨持明行者，首先在具备法相的金刚阿阇黎面前，得受密宗外三续部的能成熟灌顶，也就是瓶水、冠冕等赐部与开许共同明觉五灌顶，以清净誓言守护相续，实地修道，通过修行有相瑜伽与无相瑜伽，结果修行所依（也就是神馐）保持温度、油灯自燃、彩虹照射等等验相呈现时，取受悉地，得到与欲界色界天同缘分的共同悉地。其后不舍肉身，以神变前往布达拉等圣境，面见观音菩萨与文殊菩萨等，即刻获得殊胜悉地，此后在五世或七世或十六世之末，证得三部、四部、五部金刚持其中任何一种果位。外三续中只是说，如果与上师金刚阿阇黎发生矛盾，那就成了悉地的障碍，而并没有提到如果不发生矛盾而以把上师视为佛陀的方式虔诚祈祷就能在相续中生起证悟的智慧。个别的情况并不排除，不曾讲过"如果不修行金刚阿阇黎所宣说的有相无相瑜





伽，单凭对上师的恭敬诚信就能获得殊胜悉地”。

密宗内三续，第一是玛哈约嘎，圆满得受入门的外十利等以及四灌顶后，以清净誓言守护相续，实地修道，主要修行生起次第和风的圆满次第，从而在相续中生起由四空引发的喻光明之后，在其后得，依靠三现光明作为因，五光风作为缘，而起现幻身本尊身。接着，在修行义光明时，大众作会修，初夜于本尊前取悉地，中夜于怨敌前取悉地，黎明于佛母前取悉地，从而在相续中生起义光明，随后在后得时起现有学双运身。这一宗派中，如果与上师金刚阿阇黎发生矛盾，那么就像头断了不可救药一样成为一切悉地的障碍，今生今世中屡屡遭受短命多病等不幸，后世转生到难以解脱的金刚地狱受苦。如果把上师金刚阿阇黎看成佛而虔诚祈祷，能得到证悟的智慧、殊胜的悉地，但是并没有强调性说明这一点，只是说它的近取因之行为——大众会修以后她身手印的主要近取因。

阿努约嘎，首先蒙受具足法相的上师赐予能成熟的内外密所有灌顶，以清净誓言守护相

续，实地修道，主要修行生起次第的少部分和圆满次第中明点圆满次第，依靠脉直、风净、明点堪能，相续中生起四喜引发的喻光明，此后，后得不清净幻身起现为本尊身。在修到义光明的近因行为，依靠无戏手印、她身手印的近取因，而修行义光明，后得起现有学双运身。阿努约嘎中也主要宣说重点修圆满次第，凭借手印的增进而现前义智慧，并没有说仅仅依靠对上师的恭敬诚信就能达到最高的境界。然而，密宗所有内续中宣说了“悉地随上师”。悉地跟随着上师，而不跟随本尊空行（意为依靠上师方得悉地），可是由修行人的意乐导致，有些对上师生信心，有些对本尊和空行起信心，如果具备将上师视为佛陀的虔诚恭敬信心，他即便没有修生圆次第，也能在相续中生起证悟智慧。这一点，新派也是承认的。但玛哈约嘎、阿努约嘎阐明重点修生起圆满次第，如果对上师和道友心怀憎恨，那么正如所说的“则成一切脉皆颠倒，观尊张口瞪眼成鬼神”。如果和上师、金刚道友不发生矛盾，将上师修为本尊的本体，那么成就近在咫尺，速得加持。

特别是阿底约嘎的宗派，首先得受具足法

相的上师赐予的大圆满有戏、无戏、极无戏、最无戏四灌顶，以有守护的次第誓言即上师身语意分出的二十七种根本誓言、二十五支分誓言以及无守护顿悟誓言即无有、唯一、平等、任运，清净誓言守护相续，实地修道修行本来清净直断和任运自成顿超二道，也包括有缘对境根基和觉性自现根基者的修道，一开始没有生起证悟令生起，已经生起不退失、不退而增上的近因行为，并没有着重宣说像下乘以圣聚会修、她身手印的近取因，那主要阐述的是什么呢？就是说，如果怀着将上师看成佛陀的恭敬信心虔诚祈祷，相续中就能生起证悟智慧。如云：“无动敬信修六月，获得金刚持果位。”又云：“五地十道之境界，于师敬信岁月成。”所以我们一定要把上师看成佛陀。

那到底该怎样视师为佛呢？在别解脱宗派中，把上师看成是声闻缘觉圣者，或者即便不看作圣者，但视为是有功德的凡夫倒也可以。菩萨乘中，把上师视为住地大圣者，或者是佛陀化身，或者看成是大资粮道以上有功德的菩萨，也可以。在大圆满宗派里，将上师看成凡夫班智达或者圣者阿罗汉或者圣者菩萨，或者

佛陀化身或者佛陀报身，都是不行的，那要看成是什么呢？要将上师看作是佛陀法身，如果能够做到满怀始终不渝的恭敬信心，虔诚祈祷，那么不需要依靠他道之缘，而足能在自相续中生起证悟智慧。相续中生起如此证悟的实例：有印度圣地的那诺巴、龙菩提、金刚铃阿阇黎。在此藏地，也有索布拉花、全知无垢光尊者、持明无畏洲等等。要做到将上师视为佛陀，必须知道五点，第一、了知上师是佛；第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业；第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大；第四、了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体；第五、了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧。

第一、了知上师是佛：了义不了义当中，按照不了义的观点来说，上师是真正的佛化身，他相续（指相对自相续的他相续）所摄的一切佛陀为了利益所化众生，随机调化，身色所包括的化身有为法，依靠一切佛陀的大悲、愿力和所化众生的福德力，如水月般以缘起而显现，如果认识到这一点而满怀恭敬信心虔诚祈祷，就



会得到佛陀的加持，这是自然规律。然而，由于自己的智慧薄弱，而仍旧把上师执为实有相状的色身，那么以不清净的耽著导致就会将上师当成平凡者，由此不能成为自相续生起智慧的清净近取因，正如（《金刚经》中所说：）“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”但是，世尊也说过上师是佛陀的幻现。如云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”上师成立为佛是显宗密宗共同的观点。

按照不共了义的讲法，上师是真正的佛陀法身，这一点以教证、理证来说明。首先以理证明：上师的意——深明无二的基住智慧，不管我们证悟还是没有证悟，就是本体本来清净的佛陀、永恒稳固无迁无变的无为法佛陀法身。如云：“诸佛法性尊，引导皆法身。”基果无二无别的佛陀法身的妙力或者游舞显现出空性影像的上师身语意无尽庄严轮，是真正色身，色身的本体是法身，法身的现象是色身，实际上这两者不可分割大平等性或者双运金刚持、普贤如来、金刚萨埵一切部和坛城的遍主周遍有寂的大智慧就是佛陀法身，所以说“器世具德

上师尊众前皈依，有情本尊尊母圣众前皈依，现有具德上师圣众前皈依”。内在所表义智慧是上师意法身，能表示法身的能表相的上师显现身语意相。可见，通过法尔理足可证明上师是佛。

有关的教证，有“此即自然佛……”不可胜数。

第二、了知上师的一切所作所为均是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业。共同事业有息、增、怀、诛四种事业，它也分为世间与出世间的事业两种。世间的事业：如果没有明确上师世间的一切事业都是佛陀的事业，认为我的上师是佛，但事业并不是佛陀的事业，那显然是矛盾的。如果上师用世间法来解决纠纷、调解不和等等做世间的法官，就要想到那是息业。如果上师积累财物、收割庄稼、建造房屋、经商谋利等等，要想到这一切都是增业。当上师勾招男女等，哪怕是每一天都带着一百个女人，也要看成是怀业。即使上师挑起争端、发起争斗、兴起动乱，每一天宰杀一百只牲口，也要把这看作是诛业。出世间的事业：观想上师放射白光，是能消除疾疫、刀兵、饥馑等八



大灾难或十六大难的息业；再有，放射黄光，是增上福寿荣华财产受用等六种圆满的增业；再放射红光，是通过怀柔三界等的四种信解进行的怀业；又放射出墨绿色光，杀伤、驱逐、毁灭一切怨敌魔障，诸如此类的一切都要看待成是诛业。

殊胜事业，就是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。

第三、了知对自身而言上师比佛陀恩德更大：我们这些身处五浊横流恶世的众生，没有能够被过去的诸佛所调化。以大悲关照，为了摄受刚强难化的我们，金刚持佛特意披上人皮，显现人相降临于世，尽管上师的断证功德与诸佛平等，可是对于我自身来说，上师恩德远远超过佛陀。像上师给我的利益，父母不曾给过，亲朋好友没有做过，共称利济世人的大尊主谁也没有办到，那么上师究竟是怎样饶益我的呢？他教我弃舍不善的道理，而封闭了恶趣的门闩；他教我奉行善业的方法，而树立起善趣与解脱的梯子；上师让我发殊胜菩提心，从而播下了遍知佛性的种子；上师为我直指觉性法身，实是赐予了究竟法身的传家宝。所以，一

定要清楚地认识到对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

第四、了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体：外三宝也完全归集在上师中，上师的身体是僧宝，语言是妙法，意是佛陀，如云："清净离得心是佛，不变无垢为正法，功德任运圆满僧，是故自之心性胜。"内三根本的本体是上师：加持的根本也就是上师，所表义上师是大智慧，能表相的上师身体无论是密咒师还是出家相就是他；悉地根本的本尊，其中法性义的本尊是上师的意——大智慧，有法相的浩瀚寂猛本尊也是上师大智慧的游舞；事业根本的空行也是上师大智慧法性虚空中不灭呈现出的大悲妙力现解脱。布绕瓦尊者曾经说："空悲唯一身，三有大乐体，远离戏论垢，礼师金刚足。"上师的意是法身，语是报身，身是化身，功德是财神，事业是护法神。浩如烟海的皈依境散摄的作者就是上师，比如，阳光的根源是太阳，一切光线都集于太阳的本体中，同样，如海的皈依境，向外也是由上师的大智慧中散射的，向内也回归到上师的大智慧中。因此，我们务必知道上师是一切皈依境散摄的总体。

第五、了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧：如海的皈依境犹如日轮，能呈现出大悲智慧的光辉。所有皈依境集于上师一身，如果没有了解断定一切都是上师的本体，那么就像玛尔巴上师，在那诺巴上师和本尊胜乐坛城二者中，将本尊视为殊胜，结果法脉传承的源流倒是比江河还长，而他的传宗接代比花凋谢还容易消逝。再例如，觉母嘉在上师莲花生与本尊金刚橛二者之中，将本尊视为殊胜，结果没有被莲师摄受，而把她交付给益西措嘉空行母（，让她摄受）。可见，如海皈依境的大悲好似太阳的热度，自相续犹如火绒，在这两者之间起到连接纽带作用的火镜，就是上师。因此，我们一定要清楚地认识到，如果把上师视为真佛，满怀恭敬信心，如同拉弓一般不松不紧虔诚祈祷，就像上文中所说的那样，无需依靠生起次第、圆满次第等其他道的外缘，就能在相续中生起证悟的智慧。此处所讲的意义就是“不管修什么坛城，上师都在黑日嘎本体中圆满灌顶”。

凭借以上这五种了知，修行上师法，外修

上师瑜伽，内修持明总集，密修大悲，极密修明点印。依照全知无垢光尊者的观点，外化身修，内报身修，密空行修，极密以入定而修智慧上师。但在这里是按照外修上师瑜加来修行。华智仁波切亲口说过：“依师法即恭敬信心非尊重，修师法即恭敬信心非祈祷。”怙主格芒仁波切也曾亲言：“大圆满之道近因行为就是满怀感恩戴德的恭敬信心修上师瑜伽。”因此，我们一定要生起感恩戴德的敬信心。邬金莲花生大师如此说道：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”又云：“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”

带着感恩戴德的敬信心修上师相应法观修中包括上师形象改变与形象不变两种。依全知上师（无垢光尊者）的观点而言，上师的形象不改变，其他前代的诸位上师说：根据修行人或者根基的差别，所有殊胜的修行人在修上师法时，上师的形象无需改变，而除此之外的其余行者，如果一开始没有转变上师的形象就不会将上师视为佛陀，为此需要转变上师的形象。

观修法包括三种，如果需要迅速得到加持，那么就以总集宝珠式来观修；皈依和祈祷时要

观修重楼式[51]；在积累资粮时观想垒环式[52]。关于自己的身体，在皈依和净障的时候，观想成平庸之身；上师瑜伽时，将上师观想在自己所观成的本尊的头顶，或者观在无执的虚空中。虽有诸如此类的讲法，但这里要把自己的身体观修成金刚瑜伽母，如果观成平常的形象，那么依靠行者的邪分别会障碍获得加持。

修法时也分为入座和座间，有关入座的前行法都已经宣说完毕。

入座的正行：

一、明观福田：

所谓的“诶玛火”是感叹词。对什么感到稀有呢？对现有清净浩瀚的显现感到稀有。关于显现，华智仁波切说：邪分别迷乱的显现是指在六道有情颠倒的迷乱识前浮现的外内器情不清净的虚幻相。缘起虚幻的显现是指在十地菩萨们后得位世俗幻术水月等的所有景象。世俗也有真世俗和相似世俗两种，这里是指其中的相似世俗，对其无有执著就像幻化八喻的显现一样。真实智慧的显现，是指成为现前诸法

51 重楼式：观想主尊顶上虚空之中传承上师顶踵相重叠而坐。

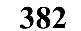
52 垒环式：主尊高居中央，诸佛菩萨环坐围绕，座次环环相套，中高外低，垒成半球体状。




的实相真如真实智慧的行境——现有呈现身智游舞。邪分别迷乱显现和缘起虚幻的显现属于现相，真实智慧的显现是实相，真正实相、现相一致的境界，作为凡夫不能直接呈现，诸位圣者稍稍能够一致而呈现，真正实相、现相一致的境界除了佛地以外都不能如实达到。遍知的所见作为正量，现有浩瀚清净——现有基住坛城在此道位时这样明观，依靠生起次第明观这些现相清净，是以心改造的清净，明观实相身智万法的实相是无伪的清净，在这里是明观无边安住的实相清净。

随之，从显现分的角度完整明观：中央的主尊是上师莲花生，包括尸林丑恶鬼女在内，互不混杂显现为主尊和眷属的行相，但实际上本体也是上师的唯一大智慧的自性，他们身体具足相好功德，语言具足梵音功德，意具足智悲力功德，与中央上师无二无别，是唯一大智慧本体。

接着，为了遣除平庸的二取分别念，念诵迎请福田的文句，即刻，铜色吉祥山所依及能依如空中浓云滚滚一般降临，此外凡是与自己有法缘的所有上师如同鹫鹰飞落到尸陀林一般

纷纷降临，所依的无量殿等以及能依的尊众融入。

二、七支供：

在显宗道需要积累数多大阿僧祇劫的资粮，由经密宗道，每一刹那都能得以圆满，归根到底的要点就是福田和意乐清净。密宗积累资粮的对境主要不是本尊、空行等，上师是积累资粮最殊胜、最超绝、最极顶的福田，所以说福田清净。意乐清净，就是为了利他，而渴求在一生一世中修成双运金刚持果位，这种意乐也并不是大的自私心。在密宗瑜伽行者看来，一切有情都是佛的自性，对于没有证悟到这一点的所有众生，生起难以堪忍的大慈大悲心，诚如夏瓦热尊者所说：“证悟自行无执中，愚痴众生诚可怜，悲悯难忍自流泪，推己及他行利益。”供品清净，依靠本尊、咒语、等持，用幻化的供品作供养。因此，积累资粮的一切途径归纳起来，就摄集在七支供当中。如果再进一步概括，那就包含在积资、净障、增善三者中，其中顶礼、忏罪是净障支；随喜、回向是增善支；其余三种是积资支。

第一支：我慢的对治法就是顶礼，我慢是



观待他者而认为我好的心念。声称：“从世间法种姓血统等各方面来说，我都与众不同，我的种姓是如何如何”藏族的人们在种姓上没有高低之别，血统无有好坏之分，体质没有强弱之异，一概是猴子的子孙，通通是猴崽。从佛法的角度来讲，如果稍微有一点点教法、证法的功德，便骄傲自满，那就是所说的“彼起功德魔”。假设怀着这样的慢心做布施，那就是魔施，“布施起现魔”。以此为例，戒律等六度都起现为魔。所以说“我慢铁球上，不存功德水”，由我慢导致看不到自相续的过失，见不到他相续的功德，它的对治法就是顶礼。所以，我们要做到不争高位，甚至把破誓言和破戒者都恭敬在前，作为顶礼敬重的对境。

顶礼分类，有上、中、下三种。上等者见解之顶礼是了达对境、顶礼者及顶礼之所为三者无缘，因此上等者以见解顶礼。中等者修行之顶礼，无量身体化现出无量头，无量头幻现出无量舌，无量舌幻化出无量赞颂的妙音而顶礼。如果有人认为：这不是生起次第吗？并不是，这是幻化不清净的平常身体，所以并不属于生起次第。下等者三门恭敬之顶礼，包括身

之顶礼、语之赞扬、意之敬信，其中意敬信最为主要。通过随念如海皈依境的功德来顶礼膜拜。尤其是在僧众当中，对所有破誓言和破戒者不轻凌、不藐视，对好坏中等所有人都要恭敬有加。如《地藏十轮经》中说：“无论持戒抑或没有持戒……我之随行者如何低下，百数俗人无可比拟。”没有受戒的所有男男女女，还将不断流转轮回，可是受戒者纵然破了戒，但在胜解佛降临于世间之际，也会证得声闻缘觉等各自果位，这就好比水里的鱼嘴已被铁钩钩住，迟早都将被带到陆地，同样的道理，已经播下了好似铁钩般的解脱良种，迟早都必定引领到解脱的陆地。为此，我们务必要生起信心和清净观。

第二、供养支：供养是贪心和吝啬的对治法。上供、下施都包括在供养的范畴内。供养，总结起来就是福田清净、意乐清净、供品清净。供品清净：包括有主物和无主物两种，供养无主物这一点是在《大密善巧方便经》中宣说的。我们在没有证得菩提之前，一定要供养所执有的三种事物（身体、受用、善根）。对于这些，具足密咒、手印和等持，就如同金刚持佛加持一

样，因此以密咒、手印和等持摄持，以一切有主物、无主物、真实拥有的财物为例，加之观想意幻供品——普贤菩萨传记中记载的等同虚空般广大供品，在相续长久乃至轮回未空之间，以一切如来六根行境的内外密供品——能生起无漏胜乐的供云来作供养。尤其是意幻供养，是心性如意宝的现相，因此更为超胜。如果怀着慷慨博施的心肠，不会出现受用贫乏的窘境。金厄瓦格西曾经说：“我最初供养的是廉价的、熏人、刺鼻的香，到最后我每一次供养的都是价值五百两黄金的香。”

如云：“舍弃诸余供，真实供上师。”供养一切坛城的遍主——上师，是所有供养中最为殊胜的。

第三、嗔恨的对治法——忏罪，忏悔罪业必须具足（所依、厌患、返回、现行）四种对治力，外所依对治力，是指明观福田，内所依对治力是指皈依、发心，实际上也就是意乐，而不需要念诵皈依、发心偈。厌患对治力，对于所净罪业六门生起后悔之心。返回对治力，是指发誓以后永不再犯。现行对治力，是这里讲的罪业的所有对治法。

第四、嫉妒心的对治法——随喜：凡是耳闻目睹或者心里回忆起他人奉行的善法，没有心情不悦、与之竞争的嫉妒，而对如来佛子、弟子声闻缘觉持明众，以及其他凡夫的一切善根都要欣然随喜。如果能够做到真正随喜，那么自相续会不折不扣地获得他者的所有善根。如（《般若摄颂》中）云：“三千须弥可称量，随喜善根非如是。”那么，对什么善根随喜呢？要随喜的是有漏和无漏的一切善根。

关于有漏与无漏的善根，从本体角度而言，胜义所摄的一切善根，是无漏善根；世俗所包含的一切善根是有漏善根。从道的角度来说，加行道和资粮道的一切善根是有漏善根；见道修道的所有善根是无漏善根。就善根本身来说，一切福德资粮是有漏善根；所有智慧资粮是无漏善根。从入定后得的侧面而言，圣者入定是无漏善根；后得的所有善根是有漏善根。从助伴的角度来讲，相似、真实智慧所摄持的一切善根是无漏善根；没有被相似和真实智慧所摄持的所有善根是有漏善根。入定后得无二无别、有寂无二无别的大手印、大圆满、大中观的一切见修行本体是无漏善根；现相是有漏善根。

总而言之，我们要对二谛所涵盖的三世诸佛菩萨从最初发心、中间积累福慧资粮、最终现前佛果或者各得其果以后利益众生的全部善根都欣乐随喜。接着对弟子声闻缘觉三世中所积累一切善根欣然随喜。随后对于三世的持明众最初发心、中间修行二次第瑜伽、最终现前自果之间的一切善根欣然随喜。之后，对三世的一切众生的所有善根欣然随喜。所谓的“随喜”，就是对于他者的善根，无有嫉妒而看成是值得欢喜、大有必要、必不可少的一种喜悦之情。七支供其中的部分内容，也可以单独修行。所以，我们随时随地都要这样来实修。

第五、愚痴的对治法——请转法轮：诸如，遍及虚空际的如海刹土中，圆满佛陀出有坏现前成佛以后没有转法轮，声闻缘觉、佛子菩萨及持明众因为所化众生的倒行逆施过患而心生厌烦，不讲经说法，这时要观想：在他们面前，自己的身体化现出梵天、帝释等不可思议的行相，供养千辐金轮、右旋白色海螺，祈求道：“祈请击捶妙法鼓，祈请吹起妙法螺，祈请燃亮正法灯，祈请高擎正法幡，祈请树立正法幢。”那么需要转什么法轮呢？格芒旺波尊者说：“根




据所化众生的界性、根基、意乐应机施教。”观待一切所化众生的界性、根基和意乐的差别，祈请转外集引导三乘、内苦行明觉三乘、密转变方便三乘，也就是祈请转三乘或者内部分出九乘的法轮。

第六、邪见的对治法——请不涅槃：安住在虚空遍及的浩瀚世界中的如来圆满佛陀出有坏，十一相得以究竟，准备趋入第十二相——涅槃，佛子菩萨、弟子声闻、缘觉及持明众，准备前往其他刹土，这时要观想：将天界、人间的一切圆满供品聚集一处献上，祈请他们在轮回没有空无之前长久住世不入涅槃，他们亲口应允住世如海劫。同样，如果在自己的上师和金刚道友面前祈求长久住世，那么对遣除自身的寿障来说是很深的要诀。

第七、怀疑的对治法——回向：回向的见证者是佛菩萨，所回向的事物是自己三时所积累的一切善根，在此基础上还把佛菩萨的无漏善根、所有众生的一切有漏善根，心里观想合而为一。回向给谁呢？回向给一切众生，尤其是为病人及病魔、死者及致死者作回向。为什么目的作回向呢？回向要具备两个条件或两种



含义，特别是后一种条件主要缘遍知佛果（即愿一切众生证得佛果）。怎样回向呢？回向的方式有以三轮无缘的真实回向和相似回向两种。所有初学者，做不到三轮清净的真实回向，但可以做到与之相类似的回向。一切圣者，无有执著三轮的分别念和耽著的牵涉，以现空无别的境界而回向并发愿，是真正的回向。所有凡夫引生出与之相似的三轮现而无自性的定解，或者效仿如来佛子而念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学”也可以代替。所以，依靠回向和发愿来转变欲乐，相当关键。否则善根的果报就是无记法，为了使果报不会走偏，我们就要为了获得增上生等直至佛陀之间根据自己所求的果报而回向。如果有要回向的善根，那就是回向，假设没有可回向的善根，那就是向往果而发愿。自己回向、发愿，观想佛菩萨予以协助这一点至关重要。

三、专心祈祷：

所谓的“专心”就是发自内心、从心坎深处的意思。修成悉地，包括修行基、所修、修行方便、修行方式、成就之果五个方面。修行



基是指如来藏，胜义俱生本来三门，也就是以灌顶成熟、以见解证悟、以道获得，所修与成就之果是一个意思。粗大三门及法性——粗大的四金刚，细微的四金刚——能依的风脉明点及法性，极细微的金刚——具三智慧的自性，就是修行基。

所修是四金刚果位。具体而言，脉清净为身金刚或化身，风清净为语金刚或受用圆满身，心清净为意金刚或法身，法性清净为无别金刚或本性身。

修行方便，包括上师的修行、本尊的修行和空行的修行等，其中这里是指上师的修行。

修行方法，依靠心里满怀虔诚敬信、口里祈祷来修行。依止上师的方便法就是感恩戴德的恭敬信心。要产生感恩戴德的恭敬信心的方便法，上师的身为色身，意是法身，这二者双运就是黑日嘎。“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是双运。上师在任何坛城“黑日嘎”的本体中圆满灌顶等。依靠了知上师是佛等五种了知而生起敬信心。上师的每一分功德也不可思议，是指什么呢？就是身语意之密不可思议的智慧，虚空遍及之处法身周遍，法身遍及之

处报身周遍，报身遍及之处化身周遍。身语意一切种相，身体具足相好庄严的一切功德，语言具足梵音的一切功德，意呈现智悲的一切功德。身体，在诸十地菩萨前显示报身，于除此之外的众生前显示化身和种种幻化。比如，如来的无见顶相，持力菩萨显示神变力，到上方不可思议的世界去观看，结果也没有见到它的边际；有时俗人也可以接触到，能呈现出所有所知相。语一切种相，能显现出天语、龙语等应有尽有的所有音声。意一切种相，在智悲力的境界中如如不动，在我面前表现出贪嗔等相。修行悉地的时候，虔诚祈祷至尊革日仁波切（莲花生大士）等，在念诵七品祈祷文时，必须要结合每一品念诵要求的时间来读诵。

修行之果，虽然暂时是四持明果位、究竟现前四金刚的果位，但这里通过如此修行和祈祷的加持，意传境界融入于心，得以见到实相的本来面目，生起证悟的验相，就是生起慈悲菩提心、信心、出离心、辨法智慧，然而也有先出现功德后生起证悟和先生起证悟后获得功德两种情况。所以，将觉受和证悟区别开来，生起法性证悟，才是修行之果。全知无垢光尊

者说："若未了知觉受证悟别，修行觉受执为证悟谬，开悟恒无贤劣及迁变，修行彼性功德觉受现。"

接受四灌顶属于道灌顶。一般来说，灌顶包括基灌顶、道灌顶和果灌顶，其中基灌顶：如果证悟了心的法性如来藏，就拥有涅槃的自在，倘若没有证悟，就归属到三界轮回中，从这个角度称为基灌顶。道灌顶的基灌顶是真实灌顶所成熟的法。道灌顶有三种，道灌顶的基灌顶，当具足法相的上师在续部寂猛或者修部八大法行任一坛城中授予灌顶的时候，上根者证悟义见解，中根者生起明乐无分别的觉受，下根者也产生三门是三金刚不被他夺的定解。如果得受了这样的四灌顶，那么就代表金刚乘道之所依的灌顶。否则，请求、得受的灌顶倒是很多，而心相续中一丝一毫也没有长进，在头顶没有压偏之前天天求灌顶也并不代表灌顶。道灌顶的道灌顶，自从得受了这样的灌顶以后，既可以在他人面前求灌顶，也可以自己通过观想等来受灌顶。所有这些都属于密宗的长净或道灌顶。道灌顶的果灌顶，是指大光明灌顶或者密宗的深明无二的三灌顶，依靠灌顶

的义智慧，能摧毁所有习气障或者三现迁移习气。

基道果中的果灌顶，在道灌顶之果灌顶的后一刹那获得遍知智慧，自在驾驭所知轮涅所摄的一切法。

这里是指道灌顶的道灌顶。观想：从莲花生大士白毫间犹如水晶般晶莹剔透的"嗡"字放射出如月光一样的光芒入于自己头顶，从而净化杀生等三种身业及能产生身的脉障，获得了上师身金刚之加持，得受宝瓶灌顶，相续中生起灌顶义智慧——现空智慧，识聚清净为幻化网，显现相、传出的声音、心识分别解脱为本尊、咒语和智慧，有资格修行生起次第的道，相续中具有暂时异熟持明果位、究竟化身果位的缘分。接着观想上师喉间（宛如红莲花般的绚烂璀璨的）"阿"字放射出犹如红闪电般的光入于自己的喉间，从而净除了妄语等四种语业，清净能产生语的风障，获得语金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——明空智慧，风的生、入、住解脱为咒语。再观想：上师心间如蔚蓝天空般的"吽"字放射出如长香之烟般的光芒，入于自己的心间，从而净除贪心等三种意业，

清净了能产生意的明点障，获得上师意金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——空乐智慧，识聚解脱于空乐境界中。又观想：从"吽"字中出现第二个"吽"字，与自心融为一体，从而净除三门所依阿赖耶、阿赖耶识的障碍以及执著三轮的所知障，获得上师智慧金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——自然本智。月称菩萨说："不生是实慧离生。"相续中生起华智仁波切亲口所说"若谓蕴相离法界，此外蕴空有何益？观察空非究竟义"的智慧，三门执为异体的分别念解脱于法性中……

收摄次第，与观想的往生法是一个要诀，"一旦……"偈颂，收摄次第中出现明相，是共同圆满次第的细微瑜伽。

在后得吃饭、睡觉、行走、安坐等一切时分，必须转为道用。总之，要具足清净观，转为道用。怀着对上师的恭敬诚信而将乐因乐果和苦因苦果转为道用。如果出现乐因及乐果，感念上师的恩德而虔诚祈祷。不管吃什么喝什么，供养献新而把这一切都看成是上师的大恩大德所致。当遭受苦因和苦果时，要怀着对上师的恭敬诚信而转为道用。如果自己不具备信

心、恭敬心等，要祈祷上师，祈求拥有信心和恭敬心等。如果昏昏沉沉，要祈祷上师，倘若掉举，也要祈祷上师，身体的要点、看式也要对治昏沉、掉举相应来调整。如果见解上出现好坏怀疑，要虔诚祈祷上师；修行上出现贤劣境界，要虔诚祈祷上师；行为上出现取舍问题，要虔诚祈祷上师；见修行上出现二取障碍，要虔诚祈祷上师；遭遇病痛、魔障等所有不幸，都要想到这是上师智慧的幻变游舞，进而带着清净观，将妖魔鬼怪等通通观为上师，虔诚祈祷，正如古德所说"身凭信心得恢复，恶缘悉皆转道用"。

归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性，而满怀感恩戴德的恭敬信心虔诚祈祷。



往生法

正行的支分——往生法：心识还随外缘转的时候，就要运用往生法，如果不再随他所转已得稳固（即有了证悟境界）之时，不需要往生法。所以说“修道低劣者用往生法来迎接”。往生法是圆满次第那诺六法中的迁识法。比如，一个母亲有七个儿子，但她会特别慈爱有病的一个儿子，同样，诸佛对业和烦恼深重的一切有情尤为怜悯，所谓“罪大恶极的人，用强制性的往生教授不修而成佛”，但那只是说不需要观修其余的生起次第和圆满次第，而往生法本身的观想还是需要修的。

一、利根者见解印持法身之往生：是现见见道法性真谛的诸位圣者的往生方法，即生中，相续中生起了无伪的实相见解，日日夜夜处于境界中的修行人，依靠本来清净直断的迁识夺舍的往生窍诀来往生，或者凭借任运自成趋入光明藏的窍诀而往生。心识没有得以自在、只是白天显现光明境界而还没有达到夜晚光明、誓言清净的行者，在命终之际，外内隐没次第

和明增得相结束后，显现死有法身光明——如离三垢的秋季天空般的基位母光明时，今生的子光明，作为护送者，母子光明相遇，解脱于本来清净本基中。已经达到顿超觉受增上相的行者，当死亡时，死有法身光明显现之际，由于现今没有证悟导致，首先没有认识死有光明而不能得以解脱，当显现法性清净中阴时，认识本面并入定，从而在任运自成显现中得解脱。所以，利根者即生解脱，中根者中阴解脱，这两种都归属在上根者法身见解印持往生之列。

二、中根者生圆双运报身之往生：已经获得圆满次第的智慧、达到加行道四种顺抉择分任何一种，相续中生起加行道智慧，出入幻身运用自如，或者虽然没有这种境界，但经过直指本面以后修行妙力显现清净本尊的生圆双运，这样的人在临死时，按照生起次第收摄次第，幻身收于光明中，如果今生相续中已经生起喻光明，那么在中阴界相续中生起喻光明之后，他的后得能起现本尊身有学双运大手印，从而得以解脱。

三、下根者无量大悲化身之往生：得受灌顶并具誓言、对见解有所认识的资粮道初学者，



对生起次第也仅仅是依靠胜解心转为道用，不具备死有光明和法性中阴解脱的把握。然而，在中阴通过皈依和虔诚祈祷上师而阻塞恶劣胎门，选择善妙胎门，依靠慈悲菩提心牵引而往生净土。或者，即便没有往生净土，也是投生在父母信仰佛法的家中，受生化身而于后世解脱。

四、平凡者具三想之往生：是只信受正法不具备生死中阴后世解脱之道相的初学者的往生方法。所谓的三想，将中脉作为道想，把极乐世界作为处所想，把心识作为旅客想，是通过这三想而往生。这样的往生法，在出现死相时，作三次赎死看看能否避免，如果实在无法避免，那么有机会处理一切资产，就予以处理，倘若来不及，就要做到完全放下，无牵无挂。

五、以大悲铁钩超度亡灵之往生：具有殊胜证悟境界的行者，作超度的时间也是在亡者外气已断内气未断之间。作为超度者，虽然不是开悟者，但有一定观想能力，对亡者也有利。尽管不具有胜义菩提心，但具备世俗菩提心对亡者也有利益，即便没有利益，以一颗善良的心超度就没有过失。

所以，死有法身的道用是直断，法性清净中阴的道用是顿超，化身道用是往生法和清净观。这样的往生法包括修炼和运用两个阶段。修炼时，在没有出现验相之前一直修炼。从此之后也不能搁置下来，每天在黄昏座的结尾，念诵往生颂，即使没有念诵，也要不间断观修一遍。

运用，当患上了绝症，临命终时，自己要往生到清净刹土。隐没次第阶段，显现光明之时，五根识融入意识；增相时，意识融入染污意；得相之时，染污意融入阿赖耶；近得相时，阿赖耶融入光明。人在弥留之际，务必放弃资具，忏悔从无始以来所积累下的罪业，做到清净，对罪业生起轻微想，对善法生起广大想，尤其是与上师金刚道友发生矛盾，一定要忏悔，善根回向大菩提，发愿生生世世遇到大乘佛法和善知识。人在临终时，对痛苦的中阴要无所畏惧，要勇敢面对，心想：我在这以前曾无数次历经生死，这一回完全不同，我如今得到了暇满人身，幸遇具相上师，得受了甚深教授，拥有往生的窍诀，所以具备前往清净刹土的教言，现在该值得高兴，鼓足勇气。

在修炼时分为入座和座间，在傍晚和下午时修。从前行法完毕到“生生世世不离师，唯愿享受正法乐，圆满地道功德已，唯愿速得金刚持”之后修炼往生法。入座三分之二的时间只是观想，后三分之一的时间边念边修。

“喝嘎”是短命的咒语，在念诵时要引脐下的风，延伸上风，眼睛凝然上观。所谓的风心，动摇的部分称为风，明知的部分命名为心识，实际上这两者是一个本体。所以，观想秘密心的空性或者风心摄收时，把心观成红色“啥”字，不可以想成是另有所观的形象。再明观无量光佛的法座由八大孔雀擎起，这中间是五部佛的宝轮、金刚等标帜。龙钦宁提派认为主尊只有一个无量光佛，而天法派的修法中，还要明观二大菩萨。嘉则玛派，连同所有传承上师都要明观。

观想的往生法，在吃饭、睡觉、行走、安坐等随时随地要以具足三想来“祈祷佛陀无量光，加持往生极乐刹”恒常心识专注头顶，这般修炼以后，当出现往生的障碍时，压上风，放下风，伸展脐部风，念三字金刚诵，心专注脚掌，看式也是向下垂视，由此能遣除障碍。

我本人（指堪布阿琼仁波切）18 岁时，曾在无等上师龙多丹毕尼玛嘉灿吉祥贤前得受了《大圆满前行》菩提心品以下的详细传承，而这以上的内容没有得受。第二年在两个月期间，上师作了广讲，由此得到金刚萨埵品以上的传承，当时上师法体欠佳，没有圆满结束。但实际上，我先后两次已得到此法的完整传承，当时保存了一个无头无尾的记录，对此堪仁波切班玛嘉灿、班诺活佛二人十分重视，劝请说“需要立成文字”。加之，具三恩德的上师仁波切多丹吩咐，师命难却，于是作成此备忘录。

愿一切善妙！

2008 年 7 月 15 日
译毕于色达喇荣圣地





